సిరిధాన్యాలు

చిరుధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం



'కృషిరత్న'

డా॥ ఖాదర్ వలి

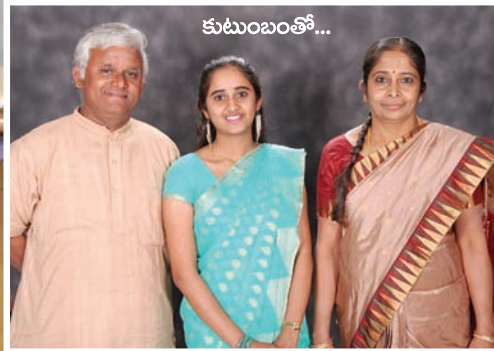
ప్రఖ్యాత స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త, ఆరోగ్య, ఆహార నిపుణులు

వెలుగుదివ్వె ఖాదర్‌వలి



నేడు ఖాదర్‌వలి తెలుగునాట సర్వనామం. చిరుధాన్యాల 'సిరి' మంత్రం. మరుగున పడిపోయిన సంప్రదాయ సిరిధాన్యాల ఆరోగ్య రహస్యాలను వెలికితీస్తూ, తోటి సమాజానికి ఆరోగ్యసిరి అందిస్తున్న వెలుగు దివ్వె. కడప జిల్లా ప్రొద్దుటూరు వీరి సొంత ఊరు. మైసూరు, బెంగళూరులో ఉన్నత విద్య, ఆ తరువాత అమెరికాలో పై చదువులు. అక్కడే మంచి ఉద్యోగం.

అయినా జీవితంలో ఏదో తెలియని వెలితి. పరాయీకరణ. ప్రతి అంశం, విషయం వ్యాపారమయమే. చివరకు తినే ఆహారం, పీల్చేగాలి, తాగే నీరు కూడా పూర్తిగా వాణిజ్యం సంతరించుకోవటం ఖాదర్‌ను బాధించింది. ఆలోచింపజేసింది. ఆ అంతర్మథనంతో అమెరికా ఉద్యోగానికి స్వస్తిపలికి తను చదువుకున్న మైసూర్‌లో స్థిరపడి తన ఆలోచనలు, కలల సాకారానికి శ్రీకారం చుట్టారు. 20 సంవత్సరాలుగా చిరుధాన్యాలతోనే ప్రజలకు ఆరోగ్యసిరి వస్తుందని, తద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన సమాజం ఏర్పడుతుందని త్రికరణ శుద్ధిగా నమ్మారు. ఆ దిశగా పరిశోధనలు చేస్తూ అవగాహనా చైతన్య శిబిరాలు నిర్వహిస్తున్నారు.


కుటుంబంతో...

రెండు దశాబ్దాల వారి కృషి ఫలితమే ఇప్పుడు మనం చూస్తున్న సిరిధాన్యాల సవ్వడి. సంప్రదాయ పంటల అవసరాన్ని ఈ తరానికి అందిస్తున్న వ్యక్తి ఖాదర్‌వలీ.

వీరి నోటి మాట ఓ వేదవాక్కు.
వీరి కరచాలనం ఓ ఆత్మీయ స్పర్శ.
వీరితో పరిచయం ఓ మహద్భాగ్యం.
వీరితో స్నేహం అంతులేని మధురానుభూతి
ఇక ఖాదర్ నాడి పట్టుకుంటే రోగికి జవసత్వాలు

ఖాదర్ మాట, బాట తెలుగునాట చిరుధాన్యాల పునర్వైభవానికి సరికొత్తసిరిదారి.
ఆరోగ్య సమాజ అవతరణకు దిక్సూచి.



సిరిధాన్యాలు

చిరుధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం



'కృషిరత్న' డా॥ ఖాదర్ వలి

ప్రఖ్యాత స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త, ఆరోగ్య, ఆహార నిపుణులు

ప్రచురణ :



సిరిధాన్యాలు

చిరుధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

సంకలనం :

యడ్లపల్లి వేంకటేశ్వరరావు

చైర్మన్ - రైతునేస్తం

ప్రతులు : 2000

ప్రథమ ముద్రణ : ఆగస్టు, 2018

ద్వితీయ ముద్రణ : అక్టోబర్, 2018

వెల : రూ. 50/-

ప్రచురణ మరియు ప్రతులకు:



6-2-959, దక్షిణ భారత హిందీ ప్రచార సభ కాంప్లెక్స్,
ఖైరతాబాద్, హైదరాబాద్-500 004
ఫోన్: 040 - 2339 5979, 9676 79 77 77

డో.నెం. 8-198, పుల్లడిగుంట దగ్గర, కొర్నెపాడు పోస్ట్, వట్టిచెరుకూరు మం॥,
గుంటూరు జిల్లా - 522 017 (ఆం.ప్ర.) ఫోన్: 0863-2286228, 9705383666, 83744 22599

ముద్రణ :

'రైతునేస్తం' ప్రెస్

ప్లాట్ నెం. 17, ఐ.డి.ఎ. బాలానగర్,
హైదరాబాద్ - 500 037. ఫోన్: 7416045979



'సిరి' ధాన్యాల సాక్షిగా...



మన సంప్రదాయ పంటలు చిరుధాన్యాలు. ఇవి తరగని పోషకాల గనులు. ఆరోగ్య సిరులు. ఈ చిరుధాన్యాలలో 'సిరి'ధాన్యాలు మరికొన్ని. కొర్రలు, సామలు, అండుకొర్రలు, అరికెలు, ఊదలు. అయితే అభివృద్ధి క్రమంలో మనం వీటికి దూరమయ్యాం. ఆధునిక జీవన శైలి, సరళి తెస్తున్న అనారోగ్య సమస్యలకు 'చెక్' చెప్పటానికి సిరిధాన్యాల వాడకం తప్పనిసరి అని ఖాదర్ వలి గారి అనుభవసారం తేల్చింది. వీటికి ఇటీవల ప్రాముఖ్యత పెరుగుతోంది. స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్తగా పేరొందిన ఖాదర్ వలి సారధ్యంలో సాగుతోన్న మహత్తర ఆరోగ్య ఉద్యమం తెలుగునాట నాలుగు చెరగులా ఊపందుకుంది. దీని ప్రభావంతో నానాటికీ వీటి వాడకం అధికమవుతోంది.

'సిరిధాన్యాల' కోసం జరుగుతున్న మహోద్యమానికి చంద్రునికో నూలుపోగులా 'రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్' ఈ పుస్తకం తీసుకురావటం ద్వారా తనవంతు కర్తవ్యాన్ని నిర్వర్తిస్తున్నట్లు భావిస్తోంది. ముఖ్యంగా ఖాదర్‌వలి నేతృత్వంలో ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణం కోసం సాగుతున్న ఈ మహా యజ్ఞంలో భాగస్వామ్యం అందుకుంటున్నందుకు గర్వంగా ఉంది. మరీ ముఖ్యంగా ఖాదర్‌వలి అనుభవాల మూటను తోటి ప్రజలకు అందించే అదృష్టం కలిగినందుకు సంతోషిస్తున్నాం. వారితో కలసి అడుగులో అడుగేస్తున్నందుకు గర్వంగా ఉంది. వారి మాటతో ఇప్పటికే వేలాదిమంది సిరిధాన్యాల బాట పట్టారు. దీనిని తెలుగునాట ప్రతి ఇంటికీ చేర్చేందుకు త్రికరణశుద్ధిగా రైతునేస్తం ఫౌండేషన్ అహర్నిశలు శ్రమిస్తుందని హామీ ఇస్తున్నాను. ప్రభుత్వాలు చిరుధాన్యాలకు లాభసాటి ధరతోపాటు ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థలో తప్పనిసరిగా భాగస్వామ్యం చేయాలని 'రైతునేస్తం' కోరుకుంటోంది.

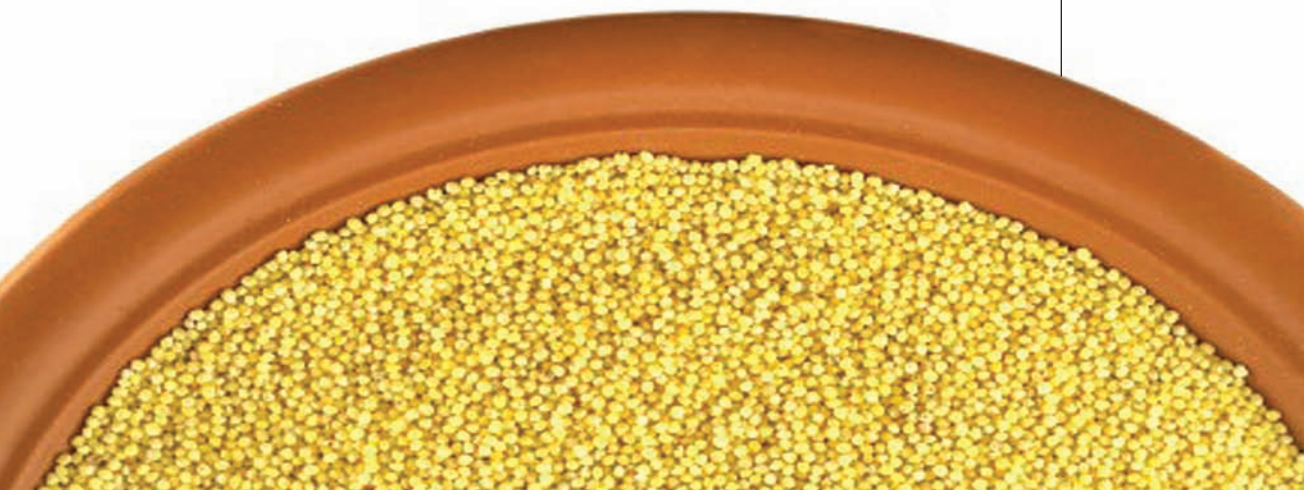
ఈ సిరిధాన్యాలను సరసమైన ధరలో అందించాలన్నది నా కోరిక. అందుకే రైతునేస్తం నేచురల్ ప్రొడక్ట్స్ పేరుతో గుంటూరు, హైదరాబాద్‌లలో దుకాణాలు ప్రారంభించాం. వీటిని సేంద్రియంగా పండించడంతోపాటు పండించే వారిని ప్రోత్సహించే లక్ష్యంతో పనిచేయటం ఇప్పటికే ప్రారంభమయింది. త్వరలో ఇంకా పెద్దఎత్తున 'సిరిధాన్యాల' అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తాం. అంతేకాకుండా మారుతున్న వాతావరణ పరిస్థితులలో రైతులకు అనువైన పంటలుగా నిపుణులు వీటిని సూచిస్తున్నారు. మరోవైపు సేంద్రియంగా పండించగల్గితే మరింత రాబడి వచ్చే అవకాశాలున్నాయి. భవిష్యత్తంతా ఈ తరహా పంటలదేననే వాదనలు విన్పిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో రైతు సంక్షేమాన్ని నిరంతరం కాంక్షించే 'రైతునేస్తం' ఆరోగ్యవంతమైన తెలుగు సమాజం కోసం అవసరమైన ఖాదర్‌వలి ఆలోచనానుభవాల సారం యొక్క సారాంశానికి సమగ్ర రూపమివ్వాలనే కోరికతో ఈ పుస్తకాన్ని ప్రచురించింది.

(యడ్లపల్లి వేంకటేశ్వరరావు)
'రైతునేస్తం' పబ్లికేషన్స్

‘సిరి’దారి - ఆరోగ్య రహదారి



వి ష య సూ చి క



సిరిధాన్యాల్లో ఏముంది?

100 గ్రాముల ధాన్యాల్లో పోషకాలు, పీచు పదార్థం ఎంత?

డా॥ ఖాదర్ వలి గారి సమాచారం మేరకు

ధాన్యం పేరు Name of Grain	నియాసిన్ Niacin mg (B3)	రిబోఫ్లావిన్ Rivoflavin mg (B2)	థయామిన్ Thiamine mg (B1)	కెరోటిన్ Carotene ug	ఐరన్ Iron mg	కాల్షియం Calcium g	ఫాస్పరస్ Phosphorous g	ప్రొటీన్ Protein g	ఖనిజాలు Minerals g	పిండి పదార్థం Carbo Hydrate g	పీచు పదార్థం Fiber g	పిండిపదార్థము/ పీచు నిష్పత్తి Carbohydrate/ Fiber Ratio
సిరిధాన్యాలు (Positive Grains)												
కొర్రలు (Foxtail)	0.7	0.11	0.59	32	6.3	0.03	0.29	12.3	3.3	60.6	8.0	7.57
ఊదలు (Barnyard)	1.5	0.08	0.31	0	2.9	0.02	0.28	6.2	4.4	65.5	10.0	6.55
అరికలు (Kodo)	2.0	0.09	0.33	0	2.9	0.04	0.24	6.2	2.6	65.6	9.0	7.28
సామలు (Littile)	1.5	0.07	0.30	0	2.8	0.02	0.28	7.7	1.5	65.5	9.8	6.68
అండుకొర్రలు (Browntop)	18.5	0.027	3.2	0	0.65	0.01	0.47	11.5	4.21	69.37	12.5	5.54
తటస్థ ధాన్యాలు (Neutral Grains)												
సజ్జలు (Pearl)	2.3	0.25	0.33	132	8.0	0.05	0.35	11.6	2.3	67.1	1.2	55.91
రాగులు (Finger)	1.1	0.19	0.42	42	5.4	0.33	0.27	7.1	2.7	72.7	3.6	20.19
వొరిగలు (Proso)	2.3	0.18	0.20	0	5.9	0.01	0.33	12.5	1.9	68.9	2.2	31.31
జొన్నలు (Great Millets)	1.8	0.13	0.37	47	4.1	0.03	0.28	10.4	1.6	72.4	1.3	55.69
మొక్కజొన్న (Corn Maize)	1.4	0.10	0.42	90	2.1	0.01	0.33	11.1	-	66.2	2.7	24.51
నష్టదాయక ధాన్యాలు (Negative Grains)												
గోదుమలు (Wheat)	5.0	0.17	0.35	64	5.3	0.05	0.32	11.8	1.5	76.2	1.2	63.50
వరి బియ్యం (Paddy Rice)	1.2	0.06	0.06	0	1.0	0.01	0.11	6.9	0.6	79.0	0.2	395.0



కొర్రలు

కొర్రలు తీపి, వగరు రుచులు కలిగి ఉంటాయి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకిది మంచి ఆహారం. శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుంది. వీటిలో యాంటి ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. కొర్రలలో అధిక పీచుపదార్థం, మాంసకృత్తులు, కాల్షియం, ఐరన్, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం, భాస్వరంతో విటమిన్లు అధిక పాళ్ళలో ఉంటాయి కనుక చిన్న పిల్లలకు, గర్భిణీలకు మంచి ఆహారం. ఉదర సంబంధ వ్యాధులకు మంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. కడుపునొప్పి, మూత్రం పోసేటపుడు మంటగా ఉండటం, ఆకలిమాంద్యం, అతిసారం మొదలగు వ్యాధులకు ఔషధాహారం. మాంసకృత్తులు, ఇనుము అధికంగా ఉండటం వలన రక్తహీనత నివారణకు చక్కటి ఔషధం. పీచు పదార్థమధికంగా ఉండటం వలన మలబద్ధకాన్ని అరికడుతుంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో జ్వరం వచ్చినపుడు కొర్ర గంజి తాగి దుప్పటి కప్పుకుని పడుకుంటే జ్వరం తగ్గిపోతుందని పెద్దల అనుభవం. గుండెజబ్బులు, రక్తహీనత, ఊబకాయం, కీళ్ళవాతం, రక్తస్రావం, కాలిన గాయాలు త్వరగా తగ్గటానికి కొర్రలు తినడం మంచిది.



అండుకొర్రలు

సంప్రదాయ పంటల్లో అండుకొర్రలు ఒకటి. ఒక్క అండుకొర్రలను కనీసం 4 గంటలు నానబెట్టిన తరువాతే వండుకోవాలి. జీర్ణాశయం, ఆర్థ్రయిటిస్, బి.పి., థైరాయిడ్, కంటి సమస్యలు, ఊబకాయ నివారణకు ఉపయోగపడతాయి. అలాగే మొలలు, భగన్దరం, మూలశంక, Fissures, అల్సర్‌లు, మెదడు, రక్తం, స్తనాలు, ఎముకల, ఉదర, ప్రేగుల, చర్మ సంబంధ క్యాన్సర్‌ల చికిత్సకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.



ఊదలు

- ఊదలు రుచికి తియ్యగా ఉంటాయి
- ఊదలతో తయారు చేసిన ఆహారం బలవర్ధకమైన, సులభంగా జీర్ణమవుతుంది కనుక ఉత్తర భారతదేశంలో ఉపవాస దీక్షలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు.
- ఉత్తరాఖండ్, నేపాల్‌లో ఊదల ఆహారాన్ని గర్భిణీలకు, బాలింతలకు ఎక్కువగా ఇస్తారు. ఎందుకంటే ఊదలలో ఇనుము శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వలన రక్తహీనత తగ్గి బాలింతలకు పాలు బాగా పడతాయని నమ్ముతారు.
- ఈ ఆహారం శరీర ఉష్ణోగ్రతలను సమస్థితిలో ఉంచుతుంది.
- ఊదలు వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.
- శారీరక శ్రమ లేకుండా ఎక్కువ సేపు కూర్చుని పనిచేసే వారికి ఊదలు చాలా మంచి ఆహారం.
- ఊదల్లో పీచు పదార్థం అధికంగా ఉండటం వలన మలబద్ధకానికి, మధుమేహానికి మంచి ఆహారం.
- జీర్ణాశయంలో ముఖ్యంగా చిన్న ప్రేవులలో ఏర్పడే పుండ్లు, పెద్దప్రేవులకి వచ్చే క్యాన్సర్‌బారిన పడకుండా ఊదల ఆహారం కాపాడుతుంది.





ఆరికెలు

- అరికలు తీపి, వగరు, చేదు రుచులు కలిగి ఉంటాయి.
- అధిక పోషక విలువలు కలిగి ఉండటం వలన పిల్లలకు మంచి ఆహారం.
- విటమిన్లు, ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి.
- జీర్ణశక్తిహిత ఆహారం
- క్యాన్సర్ లాంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా నివారిస్తాయి.
- అధిక యాంటి ఆక్సిడెంట్ యాక్టివిటి కలిగి ఉంటాయి.
- రక్తంలో చక్కెర, కొలెస్టరాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతుంది.
- పరుగు పందాలలో పాల్గొనే వారికి మంచి శక్తినిస్తుంది.
- వీటిని ఇతర పప్పుదినుసులతో (బొబ్బర్లు, శనగలు) కలిపి తీసుకుంటే శరరానికి కావలసిన పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి.
- పుష్కలంగా వున్న పీచుపదార్థం వలన బరువు తగ్గడానికి మంచి ఆహారం.
- కొన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల వల్ల కలిగే బాధల ఉపశమనానికి, వాపులు తగ్గడానికి అరికెలు మంచి ఆహారం.
- వాతరోగాలకు, ముఖ్యంగా కీళ్ళ వాతావనికి, రుతుస్రావం క్రమంగా రాని స్త్రీలకు, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు, కంటి నరాల బలానికి ఆరికెలు మంచి ఆహారం.
- అరిక పిండిని వాపులకు పైపూతగా కూడా వాడతారు.



సామలు

సామలు తియ్యగా ఉంటాయి. వీటిని ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు పరిష్కరించబడతాయి. పైత్యం ఎక్కువవడం వల్ల భోజనం తర్వాత గుండెల్లో మంటగా వుండడం, పుల్లత్రేన్పులు రావడం, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలకు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. సుఖవ్యాధులు, అతిసారం, అజీర్ణం, పురుషుల శుక్లకణాలవృద్ధికి, ఆడవారి రుతు సమస్యలకు మంచిది. వీటిలో ఉన్న అధిక పీచు పదార్థం వలన మలబద్ధకం అరికట్టబడుతుంది. మైగ్రేన్ సమస్యలకు ఈ ఆహారం ఉపశమనం కల్గిస్తుంది. గుండె సమస్యలకు, ఊబకాయం, కీళ్ళనొప్పులకు ఇది బలవర్ధకమైన ఆహారం.

'సిరి' ఆరోగ్య ముచ్చట్లు

సిరిధాన్యాలు కొర్రలు (Flxtail Millet), అండుకొర్రలు (Browntop Millet), సామలు (Little Millet), ఊదలు (Barnyard Millet), అరికలు (Kodo Millet) ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు ఇవి. ఔషధ గుణాల సమ్మిళితమైన తిండిగింజలు. అంతేకాదు ఆరోగ్యగుళికలు. వీటిని తింటూ 6 నెలల నుంచి 2 సంవత్సరాలలో ఎవరైనా వారి వ్యాధులను నిర్మూలించుకోవచ్చు. సిరిధాన్యాలు పోషకాలను అందించటమే కాకుండా, రోగ కారకాలను శరీరం నుంచి తొలగించి, దేహాన్ని శుద్ధిచేస్తాయి. మనిషికి ఆరోగ్యం అందిస్తాయి.

ఏ సిరిధాన్యం ఏ యే వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది?

1. **కొర్రలు :** నరాల శక్తి, మానసిక దృఢత్వం, ఆర్థ్రయిటిస్, పార్కిన్‌సన్, మూర్ఛరోగాల నుంచి విముక్తి.
2. **అరికలు :** రక్తశుద్ధి, రక్తహీనత, రోగనిరోధక శక్తి, డయాబిటిస్, మలబద్ధకం, మంచినిద్ర.
3. **ఊదలు :** లివరు, కిడ్నీ, నిర్నాల గ్రంథులు (ఎండోక్రెయిన్ గ్లాండ్స్), కొలెస్ట్రరాల్ తగ్గించడం, కామెర్లు.
4. **సామలు :** అండాశయం, వీర్యకణ సమస్యలు, పిసిఓడి, సంతానలేమి సమస్యల నివారణ
5. **అండుకొర్రలు :** జీర్ణాశయం, ఆర్థ్రయిటిస్, బి.పి., థైరాయిడ్, కంటి సమస్యలు, ఊబకాయ నివారణ.



ఎలా వాడాలంటే...



ఒక్క అండుకొర్రలను మాత్రం కనీసం 4 గంటలు నానబెట్టిన తరువాతే వండుకోవాలి. మిగతా సిరిధాన్యాలను కనీసం రెండు గంటలు నానబెట్టిన తరువాత వండుకోవచ్చు. సమయాభావం ఉంటే ముందురోజు రాత్రే నానబెట్టుకోవచ్చు.

సిరిధాన్యాలను కలగలిపి వాడొద్దు. దేనికి అది విడివిడిగా వండుకోవాలి. కలగలిపి వండుకుని తినటం ద్వారా ఎటువంటి లాభం ఉండదు కాక ఉండదు.



ఎటువంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేనివారు రెండు రోజులు ఒక రకం సిరిధాన్యాన్నే వాడాలి. తరువాత రెండు రోజులు వేరొక సిరిధాన్యం వాడాలి. అలాగ ఈ ఐదు రకాల సిరిధాన్యాలు ఒకదాని తరువాత ఒకటి చొప్పున తీసుకోవాలి. పదకొండవ రోజు తిరిగి మొదటి సిరిధాన్యంతో ప్రారంభించాలి. వీటితోపాటు కషాయాలు కూడా తీసుకోగల్గితే మంచిది.

ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు, వారి సమస్యను బట్టి సిరి ధాన్యాలలో కొన్నిటిని ఎక్కువ రోజులు వాడాల్సి రావొచ్చు. ఉదాహరణకు, ఒకటి కంటే ఎక్కువ ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు వారికి అవసరమైన సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రోజు వాడుకుని తిరిగి ముందు ఎంపిక చేసుకున్న ధాన్యాలను మరల మూడు రోజుల చొప్పున వాడుకోవాలి. ఉదాహరణకు సుగర్, కిడ్నీ సమస్యలు ఒకరికే ఉంటే వారు అరికలు 3 రోజులు, ఊదలు 3 రోజులు తింటూ మిగతా 3 రకాల ధాన్యాలను ఒక్కొక్క రోజు తినాలి. ఈ సమస్యతో పాటు ప్రొస్టేటు సమస్య కూడా ఉంటే సామలు కూడా 3 రోజులు తింటూ మిగిలిన రెండు ధాన్యాలను ఒక్కొక్క రోజు తినాలి.

వరి బియ్యం, గోధుమ, మైదా, పాలు, పంచదార, కాఫీ, టీ, అయొడైజ్డ్ సాల్ట్, మాంసాహారం, రిఫైన్డ్ ఆయిల్స్ తప్పనిసరిగా మాని, దీనిని ఒక జీవన విధానం చేసుకోవాలి. పెరుగు, మజ్జిగ వాడుకోవచ్చు. సముద్రపు ఉప్పు, గానుగ నూనె వాడుకోవాలి.

రక్తహీనతకు : 3 రోజులు అరికెలు, 3 రోజులు సామలు రోజుకి 3 పూటలు తినాలి. తరువాత 3 రోజులు ఒక్కొక్క సిరిధాన్యం 3 పూటలు తినాలి. దీనితో పాటు పరగడుపున క్యారెట్, ఉసిరి, జామ లేదా బీట్‌రూట్ రసం తీసుకోవాలి. సాయంత్రం 20 కరివేప ఆకులు 1 గ్లాసు పల్చటి మజ్జిగతో మిక్సీలో వేసి తిప్పి, 15-20 నిమిషాల తరువాత, భోజనానికి 1 గంట ముందు తీసుకుంటే ఒక నెలలో రక్తహీనత నివారింపబడుతుంది.





ఈ సిరిధాన్యాలతో అన్ని రకాల వంటకాలు వండుకోవచ్చు. **మనం వరి బియ్యం, గోధుమలతో చేసుకునే అన్ని రకాల వంటకాలు చేసుకోవచ్చు. పైగా అత్యంత రుచికరంగా ఉంటాయి. సిరిధాన్యాలకు 5-6 రెట్లు నీళ్ళుపోసి, 4-5 గంటలు నానబెట్టి, ఆ తరువాత గంజిలాగ వండుకుని రోజులో ఎప్పుడైనా, ఏ వయసు వారైనా తీసుకోవచ్చు.**



థైరాయిడ్ : ఈ సమస్య ఉన్నవారు 3 రోజులు సామ బియ్యం, ఒక రోజు అరికెలు, ఒక రోజు ఊదలు, ఒక రోజు కొర్రలు, ఒక రోజు అండుకొర్రలు వండుకుని మూడు పూటలు అదే తినాలి. తిరిగి 3 రోజులు సామలు, తరువాత నాలుగు రోజులు ఒక్కొక్క సిరిధాన్యం తినాలి. దీనికి తోడు మెంతి ఆకుల కషాయం ఒక వారం, పుదీన ఆకుల కషాయం ఒక వారం, తమలపాకుల కషాయం ఒక వారం రోజుకి 2-3 సార్లు తీసుకోవాలి. గానుగలో స్వయంగా తీయించుకున్న కొబ్బరినూనె రోజూ ఉదయం 3 చెంచాలు 3 నెలల పాటు తీసుకుంటే 20 వారాలలో అన్ని రకాల మందులు మానివేయవచ్చు. రోజూ తప్పనిసరిగా "నడక" మర్చిపోకూడదు.

ఏ ఆహార పదార్థ గుణగణాలైనా దానిలో ఉండే పీచు, పిండిపదార్థాల నిష్పత్తిని బట్టి నిర్ణయింపబడతాయి. వీటి నిష్పత్తి 10 కంటే తక్కువ ఉంటే రోగాలను తగ్గించ గలిగే శక్తి ఉన్న ఆహారం కింద లెక్క. ఈ సిరిధాన్యాలలో ఈ నిష్పత్తి 5.5 నుండి 8.8 వరకు ఉంటుంది. వరి బియ్యంలో ఆ నిష్పత్తి 385 ఉంటుంది. ముడిబియ్యం, గోధుమలలో కూడా ఈ నిష్పత్తి పెద్దగా తేడా లేదు.



సిరిధాన్యాలు ఎందుకు తినాలి?

పీచుతో గ్లూకోజ్‌కు చెక్

మన ఆహారంలో ఉన్న సహజ పీచు పదార్థామే (Dietary ఫైబర్) మన ఆహారం నుండి రక్తంలోకి గ్లూకోజ్ విడుదల జరిగే ప్రక్రియను నియంత్రిస్తుంది. ఒకేసారిగా అధిక మొత్తంలో గ్లూకోజ్‌ను విడుదల చేయాలా లేదా చిన్న మొత్తాలలో కొద్దిగంటల పాటు విడుదల చేయాలా అనేది ఆహారపు ధాన్యంలో ఇమిడి ఉన్న పీచు పదార్థమే నిర్ణయిస్తుంది.

ప్రస్తుతం, వరి, గోధుమ ఆహార పదార్థాలలో పీచు పదార్థం. 0.25 శాతం - 05%కి తగ్గిపోయింది. అందుకే ఇవి తిన్న 15 నుండి 35 నిమిషాలలో గ్లూకోజ్‌గా (చక్కెరగా - అంటే జీర్ణమైన ఆహారానికి చివరి స్థితిగా) మారిపోయి, 100 గ్రాముల ఆహారం తింటే 70 గ్రాముల గ్లూకోజ్ (చక్కెర)గా 'ఒక్కసారిగా' రక్తంలోకి వచ్చి చేరుతోంది. ఇలా రోజుకి మూడు, నాలుగు సార్లు జరిగితే? వీటికి తోడుగా స్వీట్లు తింటే....? బిస్కెట్లలో, బర్గర్, పిజ్జాలో, మైదాతో చేసిన రొట్టె కూడా తోడైతే? అధిక మొత్తాలలో గ్లూకోజు ఒకేసారిగా రక్తంలోకి చేరుకొని చేటు చేస్తుంది. కొవ్వు పెంచుతుంది. చక్కెర వ్యాధి ఉన్న వాళ్ళని కష్టపెడుతుంది. అనేక రోగాలకూ దారి తీస్తుంది.

మైదాతో చేసిన పదార్థాలు కేవలం 10 నిమిషాలలో గ్లూకోజ్‌గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. మైదా తయారీలో వాడే రసాయనాలు క్లోమ గ్రంథికి బాగా కీడు చేస్తాయి.

సాధారణంగా మన శరీరంలోని రక్తం (మొత్తం 4 నుండి 5 లీటర్లే)లో ఉండే గ్లూకోజ్ 6 నుండి 7 గ్రాములే. ఆహారం తిన్న తరువాత అది జీర్ణమై, చివరిగా గ్లూకోజ్‌గా మారి, రక్తంలోకి గ్లూకోజ్ రావటం శరీరమంతా సరఫరా జరగటం తెల్సిందే. కానీ ఒక్కసారిగా 10 నిమిషాల్లో లేదా 30-40 నిమిషాలలో అధిక



మొత్తంలో చేరటం ఆరోగ్యానికి చేటు. పెద్దలకూ, మధుమేహం ఉన్న వారికీ, ఇతర రోగగ్రస్తులకూ (మలబద్ధకం, ఫిట్స్, మొలలు, మూలశంక, ట్రైగ్లిసరైడ్స్, అధిక రక్తపీడనం అంటే బీపీ, మూత్రపిండాల రోగులు, హృద్రోగులు వగైరా అందరికీ) మరింత ప్రమాదకరం.

అందుకే పీచు తక్కువగా ఉన్న లేదా పీచు అసలు లేని మైదా వంటి వాటిని దూరం పెట్టాలి. సిరిధాన్యాలు అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇవి 5 నుండి 7 గంటల పాటు కొద్ది కొద్దిగా చిన్న మొత్తాలలో గ్లూకోజ్‌ను రక్తంలోకి వదులుతుంటాయి.

సిరిధాన్యాల విశిష్టత

సహజ పీచు పదార్థం కల్గి ఉండటమే సిరిధాన్యాల ప్రత్యేకత. మూడు పూటలా తిన్నప్పుడు, ఆ రోజుకు మనిషికి అవసరమైన 25-30 గ్రాముల పీచుపదార్థం (ప్రతీ మానవుడికి రోజుకు 38 గ్రాముల పీచుపదార్థం కావాలి) ధాన్యాల నుండే లభిస్తుంది. తక్కిన 10 గ్రాములూ కూరగాయల నుండి, ఆకు కూరలు పొందవచ్చు.

ఒక్కొక్క సిరిధాన్యమూ కొన్ని రకాల దేహపు అవసరాలనూ, ప్రత్యేకమైన రోగనిర్మూలన శక్తినీ కలిగి ఉన్నాయి.

వరి, గోధుమలలో పీచు పదార్థం / ఫైబర్ 0.2 నుండి 1.2 వరకూ ఉన్నప్పటికీ, అది ధాన్యపు పై పొరలలోనే ఉండబట్టి పాలిష్ చేస్తే పోతోంది. కానీ సిరిధాన్యాలలో పీచు పదార్థం గింజ మొత్తం పిండి పదార్థంలో పొరలు పొరలుగా అంతర్లీనమై ఉండటం వల్ల ఆరోగ్యం చేకూర్చటంలో పూర్తిగా ఉపయోగపడుతుంది. అందువల్లనే ఇవి సిరిధాన్యాలయ్యాయని గుర్తించాలి.

1. **కొర్ర బియ్యం -** సమతుల్యమైన ఆహారం. 8 శాతం పీచుపదార్థంతో పాటు, 12 శాతం ప్రోటీను కూడా కలిగి ఉంది. గర్భిణీ స్త్రీలకు మంచి ఆహారమని చెప్పవచ్చు. కడుపులో శిశువు పెరుగుతున్నప్పుడు సహజంగా స్త్రీలలో వచ్చే మలబద్ధకాన్ని కూడా పోగొట్టే సరైన ధాన్యమిది. పిల్లల్లో ఎక్కువ జ్వరం వచ్చినపుడు మూర్ఛలు వస్తాయి. అవి శాశ్వతంగా నిలుస్తూ ఉంటాయి కొన్నేళ్లు. వారినీ పోగొట్టగలిగే లక్షణం, నరాల సంబంధమైన బలహీనత, convulsions లకు సరైన ఆహారం కొర్ర బియ్యం. కొన్ని రకాల చర్మ రోగాలను పారదోలేందుకు, నోటి క్యాన్సర్, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, ఉదర క్యాన్సర్, పార్కిన్సన్ రోగం, ఆస్తా (అరికెలతో పాటుగా) నివారించడంలో కూడా కొర్రబియ్యం ఉపయోగపడుతుంది.


కొర్ర బియ్యం (Foxtail Millet)

2. **అరికలు బియ్యం -** రక్త శుద్ధికీ, ఎముకల గుజ్జు సమర్థవంతంగా పనిచేసేలా చూసేందుకూ, అస్తమా వ్యాధి, మూత్ర పిండాలు, ప్రోస్టేటు, రక్త క్యాన్సర్, ప్రేగులు, థైరాయిడ్, గొంతు, క్లోమ గ్రంధులు, కాలేయపు క్యాన్సర్లూ తగ్గించుకోవడానికి, అధికంగా చక్కెర వ్యాధి కలిగి కాలికి దెబ్బ తాకి, గాంగ్రీను వైపు వెళ్లిన వారికి కూడా అరికలు మేలు చేస్తాయి. డెంగ్యు, టైఫాయిడ్, వైరస్ జ్వరాలతో నీరసించిన వారి రక్తం శుద్ధి చేసి చైతన్య వంతుల్ని చేస్తాయి అరికలు.


ఆరిక బియ్యం (Kodo Millet)

3. **సామ బియ్యం -** మగ, ఆడ వారి పునరుత్పత్తి మండలంలోని వ్యాధులు బాగు చేస్తాయి. ఆడవారిలో పిసిఓడి తగ్గించుకోవచ్చు. మగ వారిలో వీర్యకరణాల సంఖ్య పెరుగుతుంది. ఇవికాక మానవుడి లింపు నాడీ వ్యవస్థ శుద్ధికి, మెదడు, గొంతు, రక్త క్యాన్సర్, థైరాయిడ్, క్లోమ గ్రంథుల క్యాన్సర్ల నియంత్రణకు సామలు వాడకం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుంది.


సామ బియ్యం (Little Millet)



4. ఊద బియ్యం - థైరాయిడ్, క్లోమ గ్రంథులకు మంచివి. చక్కెర వ్యాధిని పారదోలుతాయి. కాలేయం, మూత్రాశయం, గాల్‌బ్లాడరు శుద్ధికి పనిచేస్తాయి. కామెర్లను తగ్గించడానికి, వచ్చి తగ్గాక కూడా కాలేయానికి పుష్టి చేకూరుస్తాయి. కాలేయపు, గర్భాశయపు క్యాన్సర్‌లను తగ్గించడానికి ఊదబియ్యం పనికి వస్తాయి.



5. అండుకొర్ర బియ్యం - మొలలు, భగన్దరం, మూలశంక, Fissures, అల్సర్‌లు, మెదడు, రక్తం, స్తనాలు, ఎముకల, ఉదర, ప్రేగుల, చర్మ సంబంధ క్యాన్సర్‌ల చికిత్సకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.



మధుమేహం టైపు 2 రావడానికి కారణాలు

దేశంలో సుమారు 10 కోట్ల ప్రజలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు. పీచుపదార్థం లేని ఆహారాన్ని ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకోవటమే వ్యాధి ఎక్కువగా రావటానికి ప్రధాన కారణం. దీనితో పాటు శీతలపానీయాలు, మద్యపానం, పీచు పదార్థంలేని మాంసం, ప్యాకింగ్ తిండి పదార్థాలు తీసుకోవటం కూడా మధుమేహానికి కారణమని చెప్పవచ్చు. మానసిక ఒత్తిడిలు, జీవనశైలి, ఉద్రేకాలు, ఉద్వేగాలు, వ్యాపారంలో వచ్చే నష్టాలు, ప్రేమ వైఫల్యాలు, యాంటీబయాటిక్ మందులు విపరీతంగా వాడటంతో పాటు క్లోమగ్రంధి సరిగా పనిచేయకపోవటం వల్ల కూడా ఈ వ్యాధి వస్తుంది.

ఒక్క 'మధుమేహం' రోగం వస్తే ఆ మనిషికి మరో పదిరోగాలు వచ్చినట్లే. కళ్ళు, గుండె, ఎముకలు, మెదడు, మూత్రపిండాలు, పునరుత్పత్తి వ్యవస్థకూ అంటే మనిషి అన్ని అవయవాలకు ముప్పు తెస్తుంది.

తొలిచేసే తీపిని తొలగించే పది సూత్రాలు

దీర్ఘవ్యాధులు జీవిత ఆనందాలను హరిస్తాయి. మంచి ఆహారం ద్వారా మన ఆరోగ్యం మీద మనమే పట్టు సాధించాలి. పాలిష్ చేయని సిరిధాన్యాలు శక్తిని ప్రసాదిస్తాయి. వాటి ద్వారా ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుంది. వీటితో శరీరం ఉత్తేజమవుతుంది. రోగరహితమై మంచి బలం చేకూరుతుంది.

1. 8 నుండి 12.5% పీచు పదార్థమున్న సిరిధాన్యాలనే ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకోవాలి.

   రోజుకొకటే సిరిధాన్యాన్ని బ్రేక్ ఫాస్ట్, మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజనాలకు వాడాలి. ఇలా 5 ధాన్యాలనూ రోజుకొకటి తినాలి. కుటుంబంలో అందరికీ చిన్ననాటి నుండే అవగాహన పెంచాలి.

2. రోజూ 50 నుండి 70 నిమిషాలు నడవడం అవసరం.
3. అధికంగా ఆకుకూరలు, సేంద్రియ ఆహారం తీసుకోవాలి.
4. మునగ ఆకు, మునగ కాయ, మెంతులు, మెంతికూర, కలబంద, కాకరకాయ, బెండకాయ, జామ కాయల వాడకం పెంచుకోవాలి. జామ, మామిడి ఆకుల కషాయాన్ని ఉదయం తాగాలి.
5. పాల వాడకం మానాలి. పెరుగు, మజ్జిగల రూపంలోనే తీసుకోవాలి. కొని తినే ప్యాక్డ్ ఆహారాలను దూరం పెట్టాలి.
6. మైదా, మైదాతో చేసిన ఆహారాలూ, రిఫైన్డ్ నూనెలను దూరంగా ఉంచాలి, కట్టె గానుగ నూనెలు గాని, ఆర్గానిక్ కోల్డ్-ప్రెస్డ్ నూనెలు వినియోగించాలి.
7. ఉద్రేకాలు, ఆవేశాలను నియంత్రించుకోవాలి.



8. వరి అన్నం, గోధుమలు, మైదాతో కూడిన పదార్థాలూ అతి తక్కువ వాడటం లేదా వాటిని పూర్తిగా దూరంగా ఉంచాలి. వీలయితే తీసుకోరాదు.

9. హెచ్ఎఫ్‌సిఎస్‌పై ఫ్రక్టోజ్ కార్న్ సిరప్, తెల్ల చెక్కెరలు వేసిన రెడీమేడ్ ఆహారాల నుండి మనలను మనం రక్షించుకోవాలి.

10. మధుమేహం-2 అందరికీ వచ్చేదే కదా అనే నిర్లిప్తత పనికిరాదు. ఈ వ్యాధిని శాశ్వతంగా దూరంగా ఉంచే మార్గాలు పాటించాలి. వ్యాధి వస్తే సరైన ఆహారం, మారిన జీవన శైలితో పోరాడటం. ఆహారానికి ముందూ, ఆహారం తిన్న గంటకీ రక్త పరీక్షలు కాకుండా HbA1C రీడింగ్ 4 నెలలకూ లేదా 6 నెలలకూ తీసుకుని మధుమేహాన్ని శాస్త్రీయంగా సరైన పద్ధతిలో తెలుసుకోవాలి.

హీనత నుంచి శక్తి సాధనకు...

మన దేశంలో ఎక్కువగా ప్రజలు, ముఖ్యంగా మహిళలు, రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారు. ఈ సమస్యను అధిగమించడానికి సిరిధాన్యాలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి.



- రక్తం పెరగడానికి అరికలు రెండు రోజులు, సామలు రెండు రోజులు తినాలి. మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలు ఒక్కో రోజు తినాలి.
- కనీసం 2 గంటలు అండుకొర్రలు 4 గంటలు నానబెట్టి వండుకొని తినాలి.
- ఆయా రోజుల్లో 3 పూటలూ ఇవే తినాలి.

సిరిధాన్యాలను రోజూ మూడు పూటలా ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకుంటూనే .. పరగడుపున క్యారెట్, బీట్‌రూట్, జామ లేదా ఉసిరి రసం తాగాలి.

- క్యారెట్ ముక్కలు 25 గ్రాములు
- బీట్‌రూట్ ముక్కలు 25 గ్రాములు
- జామ పండు / ఉసిరి ముక్కలు 05 గ్రాములు వేసి రసం తీసి 200 మి.లీ. నీటిలో కలిపి తాగాలి.



సాయంత్రం కరివేపాకు మజ్జిగ తాగాలి.

- కరివేపాకు ఆకులు 20 దంచి / మిక్సీలో వేసి.. గ్లాసుడు మజ్జిగలో కలిపి .. 15-20 నిమిషాల తర్వాత తాగాలి.
- రాత్రి భోజనానికి గంట ముందు తాగాలి.
- ఇలా చేస్తే నెల రోజుల్లో రక్తం పెరుగుతుంది.





కేన్సర్‌కు గుడ్‌బై చెప్పేద్దాం

1970-80 దశకానికి ముందు కేన్సర్ రోగులు చాలా అరుదుగా కనిపించేవారు. బహుశా లక్ష జనాభాలో ఏ ఒక్కరికో వచ్చేది. ఇప్పుడు ఎటు చూసినా కేన్సర్ రోగులే. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కొన్ని ఏళ్ల క్రితం వెబ్‌సైట్‌లో ఉంచిన సమాచారం ప్రకారం 2030 నాటికి కోటి 40 లక్షల నుంచి రెండు కోట్ల 10 లక్షల మంది వరకు కేన్సర్ బారిన పడే పరిస్థితి నెలకొంది.

ప్రతిరోజూ మనం తింటున్న విషతుల్యమైన ఆహారమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఇప్పుడు తింటున్న ఆహారం మరింత విషపూరితంగా మారిపోతోంది.

పురుగు మందులు

జనాభా పెరుగుతున్న కొద్దీ అధికంగా ఆహారం ఉత్పత్తి చేయాల్సిన అవసరం ఏర్పడింది. దీనితో అధిక దిగుబడి కోసం రసాయనిక ఎరువులు, చీడపీడల నుంచి పంటలసంరక్షణ కోసం పురుగు, తెగుళ్ల మందుల వాడకం ప్రారంభమైంది. వీటి వాడకంలో విచక్షణ లోపించటంతో ప్రతికూల సమస్యలు ప్రారంభమయ్యాయి. పర్యావరణం విషతుల్యం కావటం ప్రారంభమయింది.

జన్యుమార్పిడి పంటలు

కేన్సర్ వ్యాధి ప్రబలటానికి జన్యుమార్పిడి మొక్కజొన్న మరో ముఖ్య కారణం. జన్యుమార్పిడి సోయాబీన్స్ ఉత్పత్తి చేసిన రసాయనిక / ఔషధ కంపెనీలే జన్యుమార్పిడి మొక్కజొన్నను కూడా రూపొందించాయి. ఈ మొక్కజొన్నలో కొవ్వు అధికం. (మొక్కజొన్నలో సాధారణంగా 100 గ్రాములకు 1 మి.గ్రా. కొవ్వు ఉంటుంది). జన్యుమార్పిడి మొక్కజొన్నను పశువులకు, కోళ్లకు మేపుతున్నారు. పాల ఉత్పత్తులు, మాంసం, పందిమాంసం, కోడి మాంసం, కోడిగుడ్లు తదితర ఆహారోత్పత్తుల ద్వారా నీటిలో కరిగే విషతుల్యమైన రసాయనాలు మనుషుల దేహాల్లోకి చేరి మానవ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నాయి. బేకింగ్ పరిశ్రమ దారులు బిస్కెట్లు, కేకులు వంటి ఉత్పత్తుల్లో పశువుల కొవ్వు పదార్థాలను వాడుతున్నారు. కూరగాయలను సైతం విషపదార్థాలు వదలటం లేదు.

కల్తీ వంటనూనెలు

కేన్సర్ వ్యాధి విజృంభించడానికి మరో ముఖ్య కారణం వంట నూనెల రంగం. ముడి చమురును శుద్ధి చేసే క్రమంలో అనేక మూలకాలు వెలువడతాయి. సి-8 యూనిట్ల కన్నా ఎక్కువ ఫ్రాక్షన్లు ఉన్న మూలకాలను ఇంధనంగా వాడుతున్నారు. అంతకన్నా తక్కువ ఉన్న మూలకాలతో మినరల్ ఆయిల్ అందుబాటులోకి వస్తుంది.



ఇందులో కృత్రిమ రసాయనాలను కలపడం ద్వారా పొద్దుతిరుగుడు, కొబ్బరి నూనెల మాదిరగానే ఉండే కృత్రిమ నూనెను కలిపి ప్యాకెట్లు చేసి మార్కెట్‌లో అమ్ముతున్నారు. దీనివల్ల విషపూరితమైన రసాయనాలు వంట నూనెల రూపంలో మనుషుల శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తున్నాయి. అందువల్ల ఆహారోత్పత్తి, ఆహార శుద్ధి ప్రక్రియలను రసాయన రహితంగా మెరుగుపరచాల్సిన అవసరం ఉంది.

తినకూడనివి : వరి బియ్యం, గోధుమలు, పంచదార, మాంసాహారం, పాలు

కేన్సర్‌ను విజయవంతంగా జయించిన వారు గానీ లేదా కేన్సర్‌కు చికిత్స పొందుతున్న వారు గానీ లేదా కేన్సర్‌కు చికిత్స పొందుతున్న వారు గానీ లేదా కేన్సర్ జబ్బు బారిన పడకూడదనుకున్న వారు గానీ.. వరిబియ్యం, గోధుమలు, పంచదార, మాంసాహారం తినకూడదు. పాలు తాగకూడదు. ఇవి మన దేహంలోకి రసాయనాలను చేరుస్తాయి. ఆ రసాయనాలు మన శరీరంలోని అణువణువులో క్రమంగా పోగుపడి (బయోకాన్సంట్రేషన్) జబ్బును కలిగిస్తాయి.

కాఫీ, టీ, పాలు తాగరాదు. పెరుగు, మజ్జిగ వాడవచ్చు



ఇంత కఠినమైన ఆహార నియమాలు పాటించడం సాధ్యమయ్యే పనేనా అంటూ ప్రజలు అపనమ్మకంతో, ఆశ్చర్యపోతుంటారు. అటువంటప్పుడు నేను ఏ సందిగ్ధమూ లేకుండా బలంగా చెప్పే మాట ఒక్కటే. ముమ్మాటికీ సాధ్యమే! ఇటువంటి నియమబద్ధమైన జీవన శైలిని అనుసరించడం సాధ్యమే. మనం తీసుకునే ఆహారం, తాగే నీరు, మన వృత్తి, క్రమం తప్పని శారీరక వ్యాయామం, నడక, యోగా, మంచి అలవాట్లు, ధ్యానం, మన ఆసక్తులు ... ఇవన్నీ మన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని నిర్దేశిస్తాయి. అయితే నిరంతర వత్తిడితో కూడిన పాశ్చాత్య జీవన శైలిని గుడ్డిగా అనుకరిస్తూ మనవైన ఆహారపు అలవాట్లను మనం మరచిపోయాం. వేళా పాళా లేకుండా తినటం, అనారోగ్యకరమైన పోషకాల్లేని ఆహార పదార్థాలను తినటం అలవాటు చేసుకున్నాం.

పాల దిగుబడి పెంచేందుకు పాడి పశువులకు ఆక్సీటోసిన్ / ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్లు ఇస్తున్నారు. ఇటువంటి పాలు తాగటం వల్లనే తీవ్ర అనారోగ్యాలు.

గోధుమ పిండిని మైదా పిండిగా మార్చడానికి అలొక్సాన్ అనే బ్లీచింగ్ రసాయనాన్ని వాడుతున్నారు. ఆ మైదా పిండితో బిస్కట్లు, తదితర బేకరీ ఉత్పత్తులు తయారు చేస్తున్నారు. ఇవి తిన్న వారి దేహాల్లో క్లోమగ్రంధికి బీటా సెల్స్‌ను ఉత్పత్తి చేసే సామర్థ్యం నశిస్తోంది. ఇన్సులిన్‌ను నిల్వ చేసి, అవసరం మేరకు విడుదల చేయటంలో ఈ బీటా సెల్స్ కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. మైదా తినటం వల్ల మనుషులు మధుమేహ రోగులుగా మారడానికి ఇది కారణం.



ఏ క్యాన్సర్‌కు ఏ చికిత్స?



శ్వాసకోశ క్యాన్సర్ : సిరిధాన్యాలు : కొర్ర బియ్యంతో రెండు రోజులు, సామ బియ్యంతో మరో రెండు రోజులు అన్నం వండుకొని తినాలి. మిగతా రకాల సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రకాన్ని ఒక్కొక్క రోజు తినాలి.

ఎముకల క్యాన్సర్ : సిరిధాన్యాలు : ఎముకల కేన్సర్ రోగులు అండుకొర్ర బియ్యం 2 రోజులు, సామ బియ్యం మరొక 2 రోజులు, అరిక బియ్యం ఇంకో 2 రోజులు తినాలి. మిగతా 2 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రకాన్ని ఒక్కొక్క రోజు తినాలి. వీటిని అన్నంగా వండుకొని తినాలి. లేదా గంజి చేసుకుని కూడా తాగొచ్చు.



మెదడు క్యాన్సర్ : సిరిధాన్యాలు : అరిక బియ్యం 2 రోజులు, సామ బియ్యం మరో 2 రోజులు, అండుకొర్రల బియ్యం ఇంకో 2 రోజులు తినాలి. మిగతా 2 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రకాన్ని ఒక్కొక్క రోజు తినాలి.

రక్తక్యాన్సర్ : సిరిధాన్యాలు : అరిక బియ్యం 2 రోజులు, కొర్ర బియ్యం మరో రెండు రోజులు తినాలి. మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రకాన్ని ఒక్కొక్క రోజు తినాలి.

మూత్రాశయం / ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ : సిరిధాన్యాలు : ఊద బియ్యం 2 రోజులు, అరిక బియ్యం మరో 2 రోజులు, అండుకొర్ర బియ్యం 2 రోజులు తినాలి. మిగతా 2 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రకాన్ని ఒక్కొక్క రోజు తినాలి.

రొమ్ము క్యాన్సర్ : సిరిధాన్యాలు : అండుకొర్ర బియ్యం 2 రోజులు, అరిక బియ్యం మరో 2 రోజులు తినాలి. మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒక్కొక్క రోజు తినాలి.

నోటి క్యాన్సర్‌కు చికిత్స : సిరిధాన్యాలు : కొర్ర బియ్యం 2 రోజులు, సామ బియ్యం 2 రోజులు మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రోజు వండుకుని తినాలి.

థైరాయిడ్/పాంక్రియాస్ క్యాన్సర్‌కు చికిత్స : సిరిధాన్యాలు : అరిక బియ్యం 2 రోజులు, సామ బియ్యం మరో 2 రోజులు తినాలి. మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రకాన్ని ఒక్కొక్క రోజు తినాలి.

పొట్టక్యాన్సర్‌కు చికిత్స : సిరిధాన్యాలు : అండుకొర్ర బియ్యం 2 రోజులు, కొర్ర బియ్యం మరో 2 రోజులు తినాలి. మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రకాన్ని ఒక్కొక్క రోజు తినాలి.

చర్మ క్యాన్సర్‌కు చికిత్స : అతి ప్రమాదకరమైన క్యాన్సర్లలో చర్మ క్యాన్సర్ ఒకటి. సిరిధాన్యాలు : అండుకొర్ర బియ్యం 2 రోజులు, కొర్ర బియ్యం మరో 2 రోజులు తినాలి. మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రకాన్ని ఒక్కొక్క రోజు తినాలి.





క్యాన్సర్ రోగులకు వరాలు
సిరిధాన్యాల ఆహారం, ఆకుల కషాయాలు

క్యాన్సర్	కషాయాలు : ఆకులు లేక పదార్థాలతో 4 నిమిషాలు 150 మి.లీ. నీటిని మరగించి, ఫిల్టరు చేసి వెచ్చగా తాగాలి		తినవలసిన సిరిధాన్యాలు
	ఉదయం - సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
1. ఊపిరితిత్తులు	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - అల్లం 2వ వారం - పసుపు (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	కొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు
2. ఎముకలు	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - మెంతి ఆకు 2వ వారం - పుదీనా (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	సామలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు
3. మెదడు	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - సదాప ఆకు 2వ వారం - దాల్చిన చెక్క (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అండుకొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు
4. రక్తం	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - కరివేపాకు 2వ వారం - తమలపాకు (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అండుకొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు
5. మూత్రపిండాలు ప్రోస్టేటు	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - అటిక మామిడి (పునర్నవ) 2వ వారం - కొత్తిమీర (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అండుకొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు
6. స్తనాలు	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - కానుగ ఆకు 2వ వారం - వేప ఆకు (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అండుకొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు
7. నోరు	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - పుదీనా 2వ వారం - అల్లం (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	కొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు

గమనిక : కలుషిత జలం మరియు కలుషిత భూమిలో పెరిగే మొక్కల కషాయాలు ఉపయుక్తం కాదు



క్యాన్సర్	కషాయాలు : ఆకులు లేక పదార్థాలతో 4 నిమిషాలు 150 మి.లీ. నీటిని మరగించి, ఫిల్టరు చేసి వెచ్చగా తాగాలి		తినవలసిన సిరిధాన్యాలు
	ఉదయం - సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
8. థైరాయిడ్ శ్లేష్మగ్రంథులు	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - చేమంతి మొక్కల ఆకులు 2వ వారం - చింత చిగురు లేదా మునగ పూలు (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అండు కొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు
9. ఉదరం (పొట్ట)	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - అరటి దూట 2వ వారం - మెంతి ఆకు (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	కొర్రలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు
10. చర్మం	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - ఉల్లికాడలు 2వ వారం - కలబంద (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అరికలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు
11. ప్రేగులలో	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - కానుగ 2వ వారం - మెంతి (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు
12. అన్నవాహిక	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - పుదీనా 2వ వారం - అల్లం (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అండు కొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు
13. కాలేయం	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - సదాప ఆకు 2వ వారం - మెంతి ఆకు (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు
14. అండాశయం	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - బొప్పాయి ఆకు 2వ వారం - తమలపాకు (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అండుకొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు

స్థానాంతరము చెందిన క్యాన్సర్‌కు (Metastatis) (ఉదాహరణకు ఎముకలు, మెదడు) పైన పట్టికలో సూచించిన వాటికి అదనంగా సదాపాకు ఒక వారం, దాల్చిన చెక్క ఒక వారం, మెంతి ఆకు ఒక వారం, పుదీనా ఒక వారం మధ్యాహ్నం తీసుకోవాలి.



రోగులకు సరైన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో స్వస్థత పొందేందుకు ఉపాయాలు

	వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
1.	డయాలసిస్	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - కొత్తిమీర 3వ వారం - పునర్నవ 4వ వారం - రణపాల, 5 వారం - నేలనల్లి	సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1రోజు ఊదలు - 1 రోజు, అండుకొర్రలు - 1 రోజు
2.	డయాబెటిక్ చక్కెరవ్యాధి	1 వారం పాటు - తిప్పతీగ 2వ వారం - మెంతులు, 3వ వారం - పుదీన, 4వ వారం - నేరేడు/మునగ ఆకు 5వ వారం - దొండకాయ	కొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు, అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
3.	థైరాయిడ్ పి.సి.ఓ.డి. ఫైబరైయిడ్ హార్మోన్స్	1 వారం పాటు - బిల్వపత్రి 2వ వారం - కానుగ 3వ వారం - చింతచిగురు 4వ వారం - మునగ పూత / గోంగూర / తమలపాకు / వేప / రావి	సామలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు
		ఉదయం, సాయంత్రం 3 చెంచాల కొబ్బరి నూనె 3 నెలల పాటు తీసుకోవాలి	
4.	బి.పి.	1 వారం పాటు - బిల్వపత్రి 2వ వారం - తులసి, 3వ వారం - కొత్తిమీర 4వ వారం - బ్రహ్మజముడు 5వ వారం సర్వగంధ	కొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు, అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
5.	బరువు తగ్గడానికి (ఊబకాయం)	1 వారంపాటు - రావి ఆకు 2వ వారం - తమలపాకు 3వ వారం - జీలకర్ర, 4వ వారం - గరిక 5వ వారం - ఈత / పసుపు	సామలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు, అండుకొర్రలు - 1 రోజు
6.	బరువు పెరగడానికి	1 వారం పాటు - ఆవాలు 2వ వారం - మెంతులు 3వ వారం - జీలకర్ర	సామలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు, అండుకొర్రలు - 1 రోజు
7.	ఆస్తమా, క్షయ	1 వ వారం పాటు - మిరియాలు 2వ వారం - అల్లము 3వ వారం - పసుపు 4వ వారం - కానుగ ఆకు	కొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు, ఊదలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
8.	పార్కిన్‌సన్	1 వారంపాటు - పసుపు 2వ వారం - దాల్చిన చెక్క 3వ వారం - నాగదాళి, 4వ వారం - జామ ఆకు వారం పాటు కొబ్బరినూనె / వేరుశనగనూనె	కొర్రలు - 3 రోజులు అండుకొర్రలు - 3 రోజులు సామలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు, ఊదలు - 1 రోజు
9.	కిడ్నీలో రాళ్ళు	1 వారం పాటు - పుదీన 2వ వారం - కొత్తిమీర 3వ వారం - అరటి దిండు 4వ వారం - గోంగూర 5వ వారం - కస్తూరి / శతపుష్పం	కొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు

ఏవైన 3 కషాయాలు తప్పనిసరి. 5 రకాల సిరిధాన్యాలు తీసుకోవాలి.



10.	జ్ఞాపకశక్తి పెరగడానికి	1 వారం పాటు - పసుపు 2వ వారం - దాల్చిన చెక్క 3వ వారం - నువ్వుల ఆకులు 4వ వారం - మునగ ఆకు	సామలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు, అండుకొర్రలు - 1రోజు
11.	గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్ అసిడిటి	1 వారం పాటు - మెంతులు 2వ వరం - తమలపాకు, 3వ వారం - కానుగ 4వ వారం - తంగడి ఆకు 5వ వారం - ఆల్ స్పైసెస్	కొర్రలు - 3 రోజులు అండుకొర్రలు - 3 రోజులు సామలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు, ఊదలు - 1 రోజు
12.	కీళ్ల వాపు, కీళ్ళ నొప్పులు	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - బిల్వపత్రి 4వ వారం - గోంగూర, 5వ వారం - జామ	కొర్రలు - 3 రోజులు అండుకొర్రలు - 3 రోజులు సామలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు, ఊదలు - 1 రోజు
13.	కంటి సమస్యలు	1 వారం పాటు - క్యారెట్ 2వ వారం - పుదీన 3వ వారం - శతపుష్ప 4వ వారం - ఆల్ స్పైసెస్, 5వ వారం - మునగాకు	కొర్రలు - 3 రోజులు అండుకొర్రలు - 3 రోజులు, సామలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు, ఊదలు - 1 రోజు
14.	నరాల సమస్య	1 వారం పాటు - గరిక 2వ వారం - జామ 3వ వారం - పారిజాతం 4వ వారం - సదాపాకు	కొర్రలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు, ఊదలు - 1 రోజు
15.	లివర్ మరియు కిడ్నీ శుద్ధి గౌట్	1 వారం పాటు - సదాపాకు 2వ వారం - మెంతులు 3వ వారం - రణపాల 4వ వారం - కస్తూరి పుష్ప, 5వ వారం - పునర్నవ	ఊదలు - 3 రోజులు, కొర్రలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు
16.	గుండె	1 వారం పాటు - దోసకాయ 2వ వారం - సొరకాయ 3వ వారం - బూడిద గుమ్మడికాయ 200 మి.లీ. జ్యూస్ తీసుకోవాలి. కొత్తిమీర/తులసి/తమలపాకు కషాయాలు	సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు, ఊదలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు
17.	అల్జైమార్	1 వారం పాటు - పసుపు 2వ వారం - అల్లం, 3వ వారం - సదాపాకు 4వ వారం - మునగాకు వారం పాటు కొబ్బరినూనె/వేరుశనగనూనె	కొర్రలు - 3 రోజులు అండుకొర్రలు - 3 రోజులు సామలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు, ఊదలు - 1 రోజు
18.	ఫిట్స్ (మూర్ఛ)	1 వారం పాటు - పసుపు 2వ వారం - ఈత, 3వ వారం - గరిక 4వ వారం - రేగి ఆకు వారం పాటు కొబ్బరి నూనె / వేరుశనగ నూనె	కొర్రలు - 3 రోజులు అండుకొర్రలు - 3 రోజులు సామలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు, ఊదలు - 1 రోజు
19.	సి4, సి5 ఎల్4, ఎల్5 వెన్నుపూస	1 వారం పాటు - కరివేపాకు 2వ వారం - పారిజాతం 3వ వారం - జామ	కొర్రలు - 3 రోజులు అండుకొర్రలు - 3 రోజులు సామలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు, ఊదలు - 1 రోజు

వేడి తగ్గడానికి ఉదయం, సాయంత్రం వారంపాటు పుదీన, గరిక, కానుగ కషాయం తీసుకోవాలి.
స్త్రీలకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులకు పుంటికూర (గోంగూర) కషాయం తీసుకోవాలి.



20.	వెరికోస్ వైయిన్స్	1 వారం పాటు - టమాట 2వ వారం - దొండకాయ ఆకు 3వ వారం - పారిజాత 4వ వారం - బొప్పాయి	కొర్రలు - 3 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
21.	మూత్రపిండాల సమస్యలు	1 వారం పాటు - పునర్నవ 2వ వారం - పారిజాత 3వ వారం - కొత్తిమీర 4వ వారం - పుదీన 5వ వారం - రణపాల	సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు -1 రోజు
22.	ఫర్టిలిటి సంతానలేమి	1 వారం పాటు - రావి ఆకు 2వ వారం - వేప ఆకు 3వ వారం - మునగ 4వ వారం - తమల పాకు (కాడ తీసి)	కొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు-2 రోజులు
23.	యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ (మూత్ర సమస్యలు)	1 వారం పాటు - రణపాల 2వ వారం - కొత్తిమీర 3వ వారం - పుదీన 4వ వారం - మునగ 5వ వారం - పునర్నవ	సామలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు -1 రోజు
24.	ఇ.యస్.ఆర్.	1 వారం పాటు - క్యారేట్ 2వ వారం - ఉసిరి 3వ వారం - బీట్‌రూట్	కొర్రలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు సామలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు, అండు కొర్రలు -1 రోజు
25.	చర్మ సమస్యలు	1 వారం పాటు - కలబంద 2వ వారం - గరిక 3వ వారం - తులసి వారానికి 1 నువ్వుల లడ్డు నువ్వుల నూనె చర్మంపై రాసుకోవాలి	సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు -1 రోజు
26.	ప్లేట్‌లెట్స్ పెరగడానికి	1 వారం పాటు - బొప్పాయి 2వ వారం - మునగ ఆకు 3వ వారం - చింత చిగురు 4వ వారం - పారిజాతం / సదాపాకు/వెలక్కాయ ఆకు/తిప్పతీగ	సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు -1 రోజు
27.	పక్షవాతం	1 వారం పాటు - బిల్వం 2వ వారం - గరిక 3వ వారం - తిప్ప తీగ 4వ వారం - పుదీన వారంపాటు కొబ్బరినూనె / వేరుశనగనూనె	కొర్రలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు-2 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు

రోగనిరోధక శక్తి పెంచడానికి కషాయాలు : 1 గరిక, 2 తులసి, 3. తిప్పతీగ, 4. బిల్వ, 5. కానుగ, 6. వేప, 7. రావి 4 రోజులపాటు ఒక కషాయము చొప్పున వాడాలి.



28.	సోరియాసిస్	1 వారం పాటు - కొత్తిమీర 2వ వారం - బ్రహ్మి 3వ వారం - కలబంద	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు-3 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు
29.	మలబద్ధకం ఫైల్స్	1 వారం పాటు - జామ ఆకు 2వ వారం - తంగడి ఆకు 3వ వారం - మెంతి ఆకు 4వ వారం - కానుగ ఆకు	అండు కొర్రలు-3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు
30.	HIV	1 వారం పాటు - తిప్పతీగ 2వ వారం - గరిక 3వ వారం - మారేడు గడ్డి నువ్వులు తినాలి	అరికలు - 3 రోజులు సామలు -1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు
31.	SLE	1 వారం పాటు - ఈత 2వ వారం - బిల్వపత్రి 3వ వారం - గరిక 1 వారం కొబ్బరి నూనె 3 చెంచాలు 2 వారం కుసుమ నూనె 3 చెంచాలు	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు - 3 రోజులు సామలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు
32.	IBS	1 వారం పాటు - మెంతి ఆకు 2వ వారం - బొప్పాయి ఆకు 3వ వారం - కొత్తిమీర 4వ వారం - తమల పాకు (కాడతీసి) 5వ వారం - పుదీన / దొండ ఆకు	సామలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు -1 రోజు
33.	కొలైటిస్	1 వారం పాటు - ఆముదం ఆకు 2వ వారం - జామ ఆకు 3వ వారం - కానుగ ఆకు	సామలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు -1 రోజు
34.	చికెన్ గున్యా	1 వారం పాటు - గరిక 2వ వారం - నాగదాలి 3వ వారం-చామంతి టీ (ఇంట్లోవి)	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు - 3 రోజులు సామలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు

జామ పండు పరిపూర్ణ ఫలము. అందరికీ చాలా మంచిది (మిరప పొడి చిలకరించుకొని తినవలెను)
విషజ్వరాలకు : అరికలు, సామల గంజి రామబాణం, 1 వారంపాటు సదాపాకు, 2వ వారం పారిజాతం.

De-addictionకు తీసుకోవలసిన కషాయాలు : కానుగ ఆకు కషాయం 1 వారం, తిప్పతీగ కషాయం 1 వారం తీసుకోవాలి. ఆముదపు ఆకు 1 వారం.



మూత్రపిండాల సంబంధిత సమస్యలున్న (కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్, కిడ్నీ రాళ్ళు) వారు ఎవరైనా...



సిరిధాన్యాలు : 2 రోజులు ఊదలు, తర్వాత 2 రోజులు అరికలు, తర్వాత 2 రోజులు సామ బియ్యం, ఒక రోజు కొర్రలు, ఒక రోజు అండుకొర్రల బియ్యం వండుకు తినాలి. ఈ 5 రకాల సిరిధాన్యాలను సైక్లిక్‌గా తినాలి. రోజుకు ఒకటి చొప్పున తినాలి. అలాగే వాటిని మిక్స్ చేసి వాడరాదు. ఏ రోజైనా ఉదయం, మధ్యాహ్నం, రాత్రి కూడా ఆ సిరిధాన్యాన్ని తినాలి. ఔషధ గుణాలతో అనారోగ్యాన్ని పారదోలి, పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని అందించడం ఈ 5 రకాల చిరుధాన్యాల వల్లనే సాధ్యమవుతుంది.

మూడు రకాలు గంజి ద్రావకాలు : అడ్వాన్స్‌డ్ కేసులలో ఊదల గంజి ఒక వారం, అరికల గంజి మరోవారం, సామల గంజి తరువాతి వారం తీసుకోవాలి. డయాలిసిస్‌లో ఉన్నవారు లేదా క్రయాటినిన్ లేదా బన్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు వీటిని అన్నంలాగ వండుకు తినకుండా వాటి గంజిని తయారు చేసుకుని తాగితే సాధారణంగా అదుపులోకి వస్తుంది.

గంజి ఎలా చెయ్యాలి : 1 కప్పుసిరిధాన్య బియ్యానికి 6 రెట్ల నీరు కలిపి 5 లేదా 6 గంటలు నానబెట్టి... అవే నీటితో గంజి చేసుకొని తాగవచ్చు. రోజులో ఎప్పుడైనా, ఏ వయసు వారైనా దీనిని తాగవచ్చు.

మూడు రకాల కషాయాలు :

1. రణపాలాకు కషాయం ఒక వారం
2. అటికమామిడి (పునర్నవ, తెల్లగలిజేరు) కషాయం తరువాతి వారం;
3. కొతిమీర కషాయం తరువాత వారం వాడుకోవాలి. అలా వారం, వారం మార్చి మార్చి వాడుకోవాలి. ఈ మూడు రకాల కషాయాలను సైక్లిక్‌గా తాగాలి. ప్రతిరోజు ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి అరగంట ముందు వాడాలి. కాని అవసరాన్ని బట్టి రోజుకు 3 సార్లు కూడా ఈ కషాయం తాగవచ్చు. కషాయాలు మరీ చేదుగా ఉంటే కొంచెం తాటిబెల్లం కలుపుకోవచ్చు. వీటిలో పాలు కాని నూనెలు కాని, పంచదారను గాని కలుపకూడదు. అలాగే వాటిని మిక్స్ చేసి వాడరాదు. మీరు త్రాగే ప్రతిసారీ తాజాగా సిద్ధం చేసుకోండి.

ఆహారంలో వాడకూడనివి : వరి, గోధుమ, మైదా, పంచదార, పాలతో చేసిన పదార్థాలు తినరాదు. (పెరుగు, మజ్జిగ తీసుకోవచ్చు), రిఫైన్డ్ ప్యాకెట్ నూనెలు వాడవద్దు (గానుగ నూనెలను వాడవచ్చు). మాంసాహారం, కోడిగుడ్డు, చాక్లెట్లు తినవద్దు. కాఫీ, టీ తాగవద్దు (హెర్బల్ టీ వాడండి). ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్ వాడరాదు. రాగిపాత్రలో 6 గంటలు ఉంచిన నీటిని తాగటానికి, వంటకి వాడండి.

- ప్రతిరోజు నడక, ధ్యానము, 8 గంటల చీకటి నిద్ర తప్పనిసరి.
- దీనిని నిబద్ధతతో చేస్తే 6 వారాల్లో ఇది అదుపులోకి వస్తుంది. ఎక్కువ క్రియేటినినే కౌంట్ (Creatinine count) ఉన్న వారికి నార్మల్‌కు రావడానికి ఎక్కువ కాలం పట్టవచ్చు.
- అల్లోపతి మందులను ఒక్కసారిగా ఆపరాదు. అల్లోపతి వైద్యుని సంప్రదిస్తూనే ఉండాలి. టెస్టులు చేయించుకుంటూ, శరీరంలో వస్తున్న అనుకూల మార్పులను బట్టి అల్లోపతి మందులను క్రమంగా తగ్గించవచ్చు.
- రోగ నివారణ తర్వాత కూడా సిరిధాన్యాలను తినటం, కషాయాలు తీసుకోవటం కొనసాగిస్తే పూర్తిగా ఆరోగ్యవంతులై సంతోషంగా ఉండవచ్చు.



పసందైన 'సిరి' వంటకంబు

మనుషుల తొలి ఆహారం .. గంజి : ప్రపంచవ్యాప్తంగా మానవుల తొలి ఆహారం గంజి. ఇస్రాయిలు కనిపెట్టి .. రొట్టెలు, అన్నం చేసుకోవడానికి ముందునుంచే మనుషులు గంజిని ఆహారంగా తీసుకుంటున్నారు.

1 కప్పు సిరిధాన్య బియ్యానికి 6 రెట్ల నీరు కలిపి, 5-6 గంటలు నానబెట్టి. అవే నీటితో గంజి చేసుకొని తాగవచ్చు. రోజులో ఎప్పుడైనా, ఏ వయసు వారైనా గంజి తాగవచ్చు.

కొర్ర బియ్యం, అండుకొర్ర బియ్యం, ఊద బియ్యం, అరిక బియ్యం, సామ బియ్యం ...ఇవీ ఐదు సిరిధాన్యాలు. వీటితో రకాల వంటలు చేసుకోవడం సులభమే. అన్నం వండుకోవచ్చు. రొట్టెలు చేసుకోవచ్చు. దోసెలు, ఇడ్లీలు, పొంగలి, ఉప్మా, బిసిసిబెల్ల బాత్, బిర్యానీ వంటివి చాలా సులభంగా చేసుకోవచ్చు.

సిరిధాన్యాల బియ్యాన్ని ముందుగా కనీసం 2 గంటలు (అండుకొర్ర బియ్యాన్ని కనీసం 4 గంటలు) నానబెట్టి వండుకోవాలి. గ్లాసు బియ్యానికి రెండు గ్లాసుల నీరు పోసి మామూలు వరి బియ్యం మాదిరిగానే కుక్కరులో వండుకోవచ్చు

కుక్కరులో కాకుండా మామూలు పాత్రల్లో వండుకుంటే నీరు ఎక్కువ పోయాల్సి వస్తుంది. సిరిధాన్యాల బియ్యానికి 4 రెట్లు లేదా 5 రెట్లు నీరు కూడా అవసరం కావచ్చు. ఉడుకుతున్నప్పుడు ఇంకా ఎంత నీరు కావాలో చూసుకుంటూ .. తగినంత నీరు పోసుకోవాలి.

వండుకున్న అన్నాన్ని కూరలతో, పులుసుతో, రసంతో కలిపి తినవచ్చు.

ఈ అన్నంతో పులిహోర చేసుకోవచ్చు. పసుపు, జీలకర్ర, నిమ్మ రసం కలిపి పులిహోర చేసుకోవచ్చు. బిర్యానీ, బిసిబిల్లాబాతు చేసుకోవచ్చు. అంతేకాదు .. తాటిబెల్లం, నెయ్యి కలిపి భోజనానంతరం తినే స్వీటుగా కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు.



అప్పుడప్పుడు వండిన అన్నాన్ని మెత్తగా పిసికి.. రకరకాల గంజి మరియు కూరగాయలతోపాటు కొత్తిమీర, అల్లం, వెల్లుల్లి, దాల్చిన చెక్క, జీలకర్ర, పెరుగు/మజ్జిగలతో కలిపి తాలింపు వేసి కొత్త వంటకాలను కూడా ప్రయత్నించవచ్చు.

పసుపు, జీలకర్ర, నిమ్మ రసంతో సిరిధాన్యాల అన్నంతో పులిహోర

సేంద్రియ నూనెగింజలతో గానుగ ఆడించిన నూనె కొంచెం, కరివేపాకులు, ఆవాలు, జీలకర్ర, పచ్చి/ఎండు మిరపకాయ ముక్కలు తగుమాత్రంగా వేసి.. దోరగా వేయించి, 2 నుంచి 5 చెంచాల చింతపండు రసం వేసి.. ఒక నిమిషం ఉడకనివ్వండి. చివరలో గడ్డల్లేకుండా చిదిపిన సిరిధాన్యం అన్నం, ఉప్పు కలపండి. కొత్తిమీర తరుగు, నిమ్మ రసం (అవసరం అనుకుంటేనే) ముందే వేయించి ఉంచుకున్న నువ్వులను కూడా (మీకు ఇష్టమైతే) కలుపుకోవచ్చు. అంతే వంటకం సిద్ధం అయినట్లే.

రొట్టె చేసుకునే విధానం

5 రకాల సిరిధాన్యాల్లో ఏదో ఒక సిరిధాన్యం పిండితో రొట్టె చేసుకోవచ్చు. లేదా ఈ పిండిని 95 శాతం వరకు తీసుకొని, దానికి 5 శాతం మినపపప్పు పిండిని కలుపుకొని, తగుమాత్రంగా నీరు, 2 చెంచాల పెరుగు కూడా కలిపి ముద్ద చేసుకోవాలి. పాలకూర లేదా మెంతికూర ఆకులను చిన్న ముక్కలుగా తరిగి పెట్టుకొని, క్యారట్, కొత్తిమీర ముక్కలను కూడా పిండిలో కలుపుకోవాలి. అరగంట తర్వాత రొట్టెలు చేసుకోవాలి. ఆకుపైన కొంచెం నూనె రాసి చేతివేళ్లతో లేదా గుండ్రని కర్రతో ఒక మోస్తరు మందాన రొట్టెలు చేసుకోవాలి. పెనం మీద నెయ్యి లేదా నూనె వేసి రొట్టె చేసుకోవచ్చు.

ఉప్మా, దోసె లేదా ఇడ్లీ మరియు పొంగలి చేసుకునే విధానం

పాతకాలం నుంచి వీటిని చేసుకునే విధంగానే చేసుకోవచ్చు. అయితే, వీటిలో వరి బియ్యం లేదా ఉప్పుడు రవ్వకు బదులుగా ఇప్పుడు మనం సిరిధాన్య బియ్యాన్ని లేదా రవ్వను వాడుకోవాలి. అంతే తేడా! ఉప్మా తయారీ కోసం నానబెట్టుకున్న సిరిధాన్యాలను కూరగాయల తరుగుతో పాటు పాత్ర/బాణాలిలో తాళింపు వేసిన తర్వాత, ఆ మొత్తాన్ని కుక్కరులోకి వేసుకొని ఉడకబెడితే త్వరగా, చక్కగా ఉప్మా తయారవుతుంది.

ఇడ్లీ మెత్తగా రావాలంటే .. అర కప్పు ఉప్పుడు రవ్వతో పాటు .. అదే రకం సిరిధాన్యానికి చెందిన ముందు రోజు వండిన అన్నాన్ని రెండు గుప్పళ్లు కలపాలి. బాగా నానబెట్టాలి. నానిన తర్వాత రుబ్బిన పిండిని పులియబెట్టాలి. ఇలా చేస్తే ఇడ్లీలు మెత్తగా ఉంటాయి.

మరెన్నో పిండివంటలు కూడా సులువుగా చేసుకోవచ్చు.





కొర్రలు / అండుకొర్రలతో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు


అప్పం

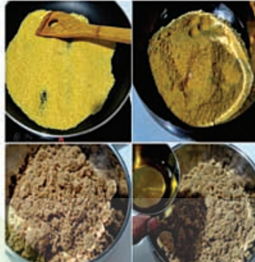

రొట్టె


కొర్ర అన్నం


పులిహోర


దోశ


పెసరట్టు




దోశ, ఇడ్లి


సేమ్యా ఉప్మా


లడ్డు తయారీ


కిచిడి


పాయసం




మురుకులు


లడ్డు


పులిహోర


కేసరి


ఖీర్

ఊదలతో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు


కిచిడి


ఇడ్లీ దోశ


షీర


ఉప్మా


మురుకులు


స్వీట్



టిక్కి


ఉప్మా


కారా పొంగలి


పలావు

సామలతో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు


పెరుగన్నం


రవ్వ ఇడ్లీ


రైస్ పలావు


చక్కెర పొంగలి

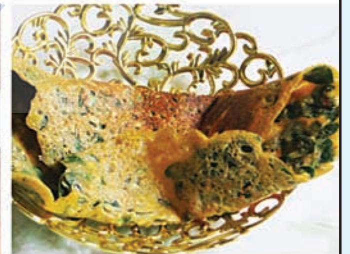

దోశ


తీపి అప్పం


కిచిడి


పెసరట్టు


పలావు


దోశ


సామ అన్నం


బిస్మిల్లాబాత్


ఉప్మా


సామ హల్వా

అరికలతో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు



దోశ


కిచిడి


మిక్స్‌డ్ మిల్లెట్ పొంగల్


పులిహోర


పెసరట్టు


పులి ఉప్మా




పెరుగన్నం


దోశ


పాయసం


పలావు


చక్కెర పొంగలి




పుదీనా అన్నం


లడ్డు


సాంబార్ అన్నం


అంబలి


రొట్టె

ఆరోగ్య సంరక్షణ.. అన్నదాత అభివృద్ధి



"సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం". ఈ నినాదంతో స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఖాదర్ వలి చేపట్టిన ఆరోగ్య ఉద్యమం.. ఏకకాలంలో ఆరోగ్య సంరక్షణ, రైతు అభివృద్ధి విధానంగా ప్రాచుర్యం పొందింది. దేశీయ ఆహారంతోనే ఆరోగ్య సిరులన్న ఆయన మాట.. ఆహారపు అలవాట్ల పట్ల ప్రజల ఆలోచనలో మార్పు తెస్తోంది. 5 సిరిధాన్యాల్లో ఉన్న పోషక విలువలు, రోగాలను బాగు చేయడంలో వాటి ప్రాముఖ్యత గురించి డాక్టర్ ఖాదర్ వలి అవగాహన కార్యక్రమాల ద్వారా ప్రజలు తెలుసుకుంటున్నారు. దేశీయ ఆహారంతో ఇండియాను ఆరోగ్య భారత్ గా తీర్చిదిద్దాలన్న ఆయన సంకల్పానికి స్వచ్ఛంద సంస్థల సహకారం తోడుకావటంతో.. సిరిధాన్యాల వినియోగంపై ప్రజల్లో ఆసక్తి పెరుగుతోంది. దీంతో.. ఈ 5 సిరిధాన్యాలకు మార్కెట్లో విస్తృతమైన డిమాండ్ ఏర్పడింది. వీటిని పండించే రైతులకు మళ్లీ మంచి రోజులు వచ్చాయి. తద్వారా డాక్టర్ ఖాదర్ వలి ఆహార వైద్యుడిగా, రైతు బాంధవుడిగా గుర్తింపు పొందారు.

మేము చాలా ఏళ్లుగా సిరిధాన్యాలు పండిస్తున్నాం. కానీ గతంలో వీటిని కొనుగోలు చేసేందుకు ఎవరు ఆసక్తి చూపే వారు కాదు. బియ్యం, గోధుమలు, పాశ్చాత్య ఆహార పదార్థాల అధిక వినియోగంతో దేశీయ ఆహారమైన మన సిరిధాన్యాలు నిర్లక్ష్యానికి గురయ్యాయి. అయితే... ఎప్పటికీ ఓల్డ్ ఈజ్ గోల్డ్ అన్న మాట మరోసారి రుజువైంది. సిరిధాన్యాలతోనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సాధ్యమంటూ డాక్టర్ ఖాదర్ వలి కర్ణాటక నుంచి మొదలు పెట్టిన చైతన్య ఉద్యమం.. మార్పు తీసుకొస్తోంది. ప్రజల ఆహార అలవాట్లని మళ్లీ పాత రోజుల వైపు మళ్లిస్తోంది. కొర్రలు, అరికెలు, అండు కొర్రలు, సామెలు, ఊదలకు మంచి డిమాండ్ ఏర్పడింది. చాలా మంది పంట వద్దకే వచ్చి కొనుగోలు చేస్తున్నారు. పంట వేసే ముందే ఆర్డర్లు సైతం ఇస్తున్నారు. సిరిధాన్యాలతో దీర్ఘకాల వ్యాధులను నయం చేయవచ్చని డాక్టర్ ఖాదర్ వలి ఆచరణలో సాధ్యం చేసి చూపించడమే ఈ మార్పుకు ప్రధాన కారణం. ఇప్పుడు సిరిధాన్యాలను సాగు చేస్తున్న రైతులకు మంచి ఆదాయం వస్తుండటంతో మిగతా రైతులు వీటిని పండించేందుకు ముందుకు వస్తున్నారు. సహజ పద్ధతుల్లో సాగు చేసే ఈ పంటలకు ఎక్కువ పెట్టుబడి అవసరం ఉండదు. పైగా కేవలం 2 నుంచి మూడు నెలల్లో పంట చేతికి వస్తుంది. సిరిధాన్యాలాకు మార్కెట్లో మంచి డిమాండ్ ఏర్పడిన నేపథ్యంలో.. రైతులకు మంచి ఆదాయం లభిస్తుంది. వినియోగదారుల అవసరాలకు సరిపడా ఆహారం అందుబాటులో ఉంటుంది. ఆరోగ్య అభివృద్ధి కోసం సిరిధాన్యాల విప్లవానికి శ్రీకారం చుట్టిన ఖాదర్ వలి గారు.. పరోక్షంగా రైతు బాంధవుడిగా కూడా మారారు.

- విజయ్ కుమార్, సిరిధాన్యాల రైతు, కడప



మేము 16 ఏళ్లుగా సేంద్రియ విధానంలో పంటలు పండిస్తున్నాము. మాకున్న 20 ఎకరాలతో పాటు మరో పదెకరాలు కౌలుతీసుకొని సేంద్రియ పంటలు పండిస్తున్నాము. చిరిధాన్యాల్లో రాగులు, సజ్జలు సాగు చేస్తున్నాం. ఇటీవల చాలా మంది కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికెలు, సామెలు, ఊదలు కావాలని అడుగుతున్నారు. సిరిధాన్యాలపై డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారి అవగాహన కార్యక్రమాలతో ఇవి మళ్లీ ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చాయి. ఒకప్పుడు కొర్రలు, సామెలు అంటే తెలియని వారు సైతం.. ఇప్పుడు ఇవి ఎక్కడ లభిస్తాయో చెప్పమంటున్నారు. దీంతో మేము కూడా ఈ 5 సిరిధాన్యాలను సాగు చేయాలని అనుకుంటున్నాం. వీటికి మార్కెట్లో డిమాండ్ ఏర్పడిన నేపథ్యంలో మంచి ఆదాయం వస్తుందన్న విశ్వాసం కలిగింది. ప్రజల ఆరోగ్య క్షేమంతో పాటు రైతుల అభ్యున్నతి కోసం డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారు చేస్తున్న కృషికి మా ధన్యవాదాలు.

- రమణారెడ్డి, మహబూబ్ నగర్



రైతునేస్తం ఫౌండేషన్



'సిరి'ధాన్యాలే ఆరోగ్య సిరులు

డా॥ ఖాదర్ వలి గారితో 'రైతునేస్తం' చైర్మన్ యడ్లపల్లి వేంకటేశ్వరరావు ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూ

గత 40-50 సంవత్సరాలుగా వ్యవసాయం క్రమంగా మారుతూ వస్తుంది. రసాయనాలు, పురుగు మందులు అధిక వాడకం వల్ల దాదాపు 50-60% మంది రైతులు వ్యవసాయానికి దూరమయ్యారు. ఎవరయితే నీటి సాగుకు అనుకూలంగా ఉన్నారో, వారు మాత్రమే వ్యవసాయం చేయడానికి అనువుగా కంపెనీలుగా మార్చుకున్నాయి. ఈ కంపెనీలు ఇచ్చే రసాయన ఎరువులు పురుగు మందులు మన వ్యవసాయంలో చోటు చేసుకున్నాయి. అపుడు ఈ వ్యవసాయం కంపెనీల చేతుల్లోకి వెళ్ళింది. కంపెనీల ఉత్పత్తులు లేకుండా, వ్యవసాయంలో లేకుండా పోయింది. నువ్వులు, కొర్రలు, అరికెలు, జొన్నలు. ఈ పదార్థాలన్నింటికి విలువ లేకుండా చేయబడింది. ఇది చాలా కంపెనీల చర్యల వల్ల ఇలా జరిగింది. ఇలా మన వ్యవసాయం రూపురేఖలు మారిపోయాయి. మన దేశంలో మనం పిండించే పంటలు తినడం లేదు. ముందు వ్యవసాయంలో రైతుల చేతిలోనే విత్తనాలు, ఎరువులు తయారయ్యేవి. క్రమంగా ఇది పూర్తిగా మారిపోయింది. ఇలా ఆరోగ్య విషయంలో అలానే వ్యవసాయంలో కూడా దెబ్బతిన్నాం. కాబట్టి ఇప్పుడు మన పంటలు, అలాగే చిరుధాన్యాల ప్రాధాన్యత అందరికీ తెలియజేస్తే మన పేద రైతులు పండించే ఈ చిరుధాన్య పంటలకు కూడా మంచి విలువ వస్తుంది. వరి అన్నానికి మనం అలవాటు పడ్డాం కానీ, కొర్రలు అన్నమే, ఊదలు అన్నమే, కాని మనం చేసుకోం. మన పిల్లలకి ముందు తరాలకు చెప్పాల్సిందేంటంటే వరి లాగానే కొర్రలు, ఊదలు, అరికెలు లాంటి చిరుధాన్యాలతో కూడా అన్నం వండుకుని తినొచ్చు. ఇంకా ఈ చిరుధాన్యాలతో చేసిన అన్నం తింటే ఆరోగ్యం వస్తుంది. వరి అన్నం తింటే అనారోగ్యం రావచ్చు అని చెప్పాలి.

ముఖ్య విషయం ఏంటంటే గడిచిన 5, 10 సంవత్సరాలలో పెద్దరోగాలు బిపి, మధుమేహం, క్యాన్సర్ లాంటివి చిన్న వయసులోనే మనం గమనిస్తున్నాం. ఇది చాలా శోచనీయ విషయం. కాబట్టి మనం తెలియజేయాల్సింది పాలు, పెరుగు, గోధుమలు, బియ్యం తగ్గించాలి. చిరుధాన్యాల ఆహారం పిల్లలకు అందజేయడం చాలా మంచిది.



ఇటీవల అమెరికాలో హ్యూస్టన్‌లో జరిగిన అమెరికా తెలంగాణ సంఘం మహాసభల్లో వ్యవసాయరంగ అభివృద్ధి గురించి ఏర్పాటుచేసిన 'రచ్చబండ' వేదికపై చిరుధాన్యాల ప్రదర్శనలో స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త డా॥ ఖాదర్ వలితో రైతునేస్తం వేంకటేశ్వరరావు

పట్టణాలు, నగరాల్లో చిరుధాన్యాలపై మంచి అవగాహన కర్నాటకలో కల్పించడం జరిగింది. అక్కడ అండుకొర్రలు కిలో రూ. 250/–లు అయినా కూడా ప్రజలు తీసుకెళ్తున్నారు. ఎందుకంటే సిరి ధాన్యాలపై వారికి మంచి అవగాహన రావడం. వాటి వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉండడం వల్ల వీటికి గిరాకి ఏర్పడింది. ఇలా సిరి ధాన్యాలకు డిమాండ్ పెరిగి వీటిని పండించే రైతులకు కూడా మంచి ఆదాయం వస్తుంది. ఈ సిరిధాన్య పంటలు పండించడం వల్ల, రైతులకు ఇది మంచి ఆదాయ మార్గంగా ఉంటుంది. ఎప్పుడూ వాణిజ్య పంటలవైపు ఉండే రైతులు కూడా క్రమంగా సిరిధాన్య పంటలు పండించడం ప్రారంభించారు. మనం చేయాల్సింది ప్రజల్లో మంచి అవగాహన కల్పించడం, ఎందుకంటే సిరిధాన్యాల వాడకం వల్ల మంచి ఆరోగ్యంగా ఉంటారు అనే నమ్మకాన్ని ప్రజల్లో కల్పించాలి. అప్పుడు వేల మంది రోగులుకు కూడా మంచి జరిగి అందరికీ లబ్ది చేకూరేలా ఉంటుంది.


హైదరాబాద్‌లోని 'రైతునేస్తం' సహజ / సేంద్రియ వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల కేంద్రం నేచురల్ ప్రొడక్ట్స్ స్టోర్‌ను సందర్శించిన ఖాదర్ వలి



కర్నాటకలో మొదట ఈ కొర్రలు, రాగులు ఎవరు తింటారు, దళితులు తినే ఆహారం అని అనుకునేవారు. ఎందుకంటే బ్రిటిషు వారి లాగా మెల్లగా మన వాళ్ళు బియ్యం, గోధుమలు తినడం మొదలు పెట్టారు. అందువల్ల అప్పుడు శ్రీమంతుల ఆహారం గోధుమలు, వరి ఉండేది. తర్వాత క్రమంగా అందరికీ ఆహారం అనేలా వరి, గోధుమలను చేశారు. ఇంటిలో కొర్రలు, అండుకొర్రలు రకాలు మాయమయ్యాయి. ఇపుడు బెంగుళూరు, కర్నాటకలలో నేను చైతన్యం తీసుకు వచ్చి రోగులకు జబ్బు నయం చేయడానికి ఈ సిరిధాన్యాలు వాడి నేను నయం చేయడం ప్రారంభించాక అక్కడి ప్రజల్లో మంచి చైతన్యం వచ్చి అందరూ ఈ సిరిధాన్యాలు వాడడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటున్నారనేది అర్థమయింది. క్రమంగా అందరూ కూడా ఈ సిరిధాన్యాలు వైపు మొగ్గు చూపడం జరిగింది. వాడిన వారు కూడా తమ ఆరోగ్యం చాలా బాగుంది అనే విషయం పదిమందికి చెప్పడం వల్ల వీటి వాడకం కూడా క్రమంగా పెరిగింది.

సిరిధాన్యాలపై మనం గ్రామాల్లో అధిక ప్రచారం కల్పించాలి

ఇంకో ముఖ్య విషయం పట్టణాల్లోనే కాకుండా గ్రామాల్లో కూడా రోగులు ఎక్కువగా ఉన్నారు. ఎందుకంటే ఈ గోధుమలు, బియ్యం కూడా వాళ్ళు తీసుకుంటున్నారు కాబట్టి ఈ సిరిధాన్యాలు తినండి మీ ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది అనే ప్రచారం, అవగాహన గ్రామీణ ప్రజల్లో కూడా కల్పించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ఇంకా పట్టణాల్లో ఉండే వారు కూడా పెద్ద పెద్ద హోటల్స్‌కి వెళ్ళి సిరిధాన్యాలతో వండిన ఆహార పదార్థాలనే తింటున్నారు. ఈ విషయం కూడా గ్రామీణ ప్రజలకు తెలిసేలా మనం చెయ్యాలి. అపుడు వారిలో కూడా అవగాహన వచ్చి గ్రామీణ ప్రజలు కూడా ఈ సిరిధాన్యాలను అధికంగా ఉపయోగిస్తారు. క్రమంగా సిరిధాన్యాల ఉత్పత్తిని రైతులు చేపడతారు, అప్పుడు రైతులకు ఆదాయం వస్తుంది. అలాగే ఆరోగ్యంగా కూడా ఉంటారు సిరిధాన్యాల వాడకం వల్ల. కాబట్టి అందరూ గ్రామీణ, పట్టణ వాసుల్లో కూడా ఈ సిరిధాన్యాల వాడకంపై ఇంకా చాలా అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఉంది.



సిరిధాన్యాలు ఐదు. సామలు, కొర్రలు, అరికలు, ఊదలు, అండుకొర్రలు. ఈ 5 ధాన్యాల్లో పీచు పదార్థం కొర్రల్లో 8, అరికల్లో 9, అండుకొర్రల్లో 12.5, సామల్లో 9.8, ఊదల్లో 10 శాతం ఉంది. ఈ అద్భుతమైన పీచు అంశం వల్లనే మనకు ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. దానికి తోడు విటమిన్ బి3, థయమిన్, నియాసిన్ ఇలాంటి విటమిన్లున్న ఈ ఐదు సిరిధాన్యాల్లో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ప్రోటీన్స్ కొర్రల్లో 11.5 ఉంది. మనిషికి కావాల్సిన సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కలిగించే అంశాలు ఈ 5 సిరి ధాన్యాల్లో ఉన్నాయి కాబట్టే ఇవి అనేక రోగాల్ని 6 నెలల్లోనే నయం చేయడానికి వీలు కలుగుతుంది. అందరు కూడా ఈ 5 సిరిధాన్యాల్ని వాడినట్లయితే ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి మంచి అవకాశం ఉంది.

రైతుల్లో కూడా మంచి అవగాహన కల్పించాలి, అలాగే అందరూ కూడా ఇవి వాడాలి అపుడే రైతులు కూడా పండిస్తారు. అందరికీ కూడా ఈ ధాన్యాలు దొరుకుతాయి. కాబట్టి వీటి ప్రాధాన్యతపై ప్రజల్లోకి మరింత అవగాహన కలిగించాలి. అప్పుడే రైతులు వీటి సాగుకు ముందుకు వస్తారు. ఎందుకంటే పండించిన పంటను కొనేవాళ్ళు లేకపోతే రైతు కూడా సాగు చేయడు కాబట్టి అందరిలో అవగాహన వచ్చి ఈ సిరిధాన్యాల వాడకం బాగా పెరిగితే అందరికీ ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.





చిరుధాన్యాలను సిరిధాన్యాలుగా ఎలా అభివర్ణిస్తారు ?

ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతిలో ఉత్పాదన చేసిన పదార్థాలను తినడం వల్ల నేడు ప్రజలు అనేక రోగాల బారిన పడుతున్నారు. ఆ రోగాలను దేహం నుంచి దూరం చేసే శక్తి 5 (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, సామలు, అరికెలు, ఊదలు) చిరుధాన్యాల్లో ఉంది. ఇవి సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తున్నందు వల్ల వీటికి నేను సిరిధాన్యాలు అని పేరు పెట్టాను. చిరుధాన్యాల్లో ఇంకా రాగులు, సజ్జలు, వరిగెలు తదితర ధాన్యాలు ఉన్నాయి. వీటికి తటస్థ ధాన్యాలు అని పేరు పెట్టాను. ఎందుకంటే ఇవి రోగాలను దూరం చేయలేవు. పైన పేర్కొన్న చిరుధాన్యాలు పూర్తిగా రోగాలను నయం చేస్తున్నందు వల్ల వాటికి సిరిధాన్యాలు, సకారాత్మక ధాన్యాలు అని నామకరణం చేశాను. ఈ 5 ధాన్యాల్లో పీచు పదార్థం, శిష్ట పదార్థం అనుపాతం ఒకే అంకెలో ఉంది. ఇవి రక్తంలోకి గ్లూకోజ్ విడుదల స్థాయిని నియంత్రించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి.

సిరిధాన్యాలు ఎన్నిరకాలు ? వాటి పోషకాల విలువలు వివరిస్తారా ?

సిరిధాన్యాలు ఐదు. అవి... అరికెలు, సామెలు, ఊదలు, కొర్రలు, అండు కొర్రలు. వీటిలో పీచుపదార్థం మనకు కావాల్సినంత ఉంది. కొర్రల్లో 8, అరికెల్లో 9, అండుకొర్రల్లో 12.5, సామెల్లో 9.8, ఊదల్లో 10 శాతం చొప్పున పీచు పదార్థం ఉంది. పీచు పదార్థం వల్లే మనకు ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. దీనికి తోడు వీటిలో విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. మనిషి ఆరోగ్య జీవనానికి కావాల్సిన అన్ని అంశాలు ఈ ఐదు సిరిధాన్యాలు ఉన్నాయి. కాబట్టే అనేక రోగాలను ఈ సిరిధాన్యాలు ఆరు నెలల్లో నయం చేస్తున్నాయి.



నాలుగు దశాబ్దాల కిందటి పంటల శైలి, నేటి పంటల సాగు విధానం ఏ విధంగా ఉందని మీరు అనుకుంటున్నారు ?

40 ఏళ్ల క్రితం వ్యవసాయం వర్షాధారితంగా సాగేది. కానీ నేడు పరిస్థితి మారిపోయింది. నేడు వ్యవసాయం నీటి సాగుబడి, రసాయనిక ఎరువులు, పురుగు మందులు, కలుపునాశక మందులతో ముడిపడి సాగుతోంది. నీటి సాగుబడి ఉన్న వారినే వ్యవసాయదారులుగా గుర్తించే పరిస్థితి సృష్టించారు. దీనికి కారణం బడా కంపెనీలే. వీరు ఉత్పత్తి చేసే నీటి సాగుబడి అనుకూల విధానాలు, రసాయనిక ఎరువులు, పురుగు మందులను వ్యవసాయ విధానంలోకి చొప్పించారు. అంటే.. మన వ్యవసాయం ఇప్పుడు కంపెనీల చేతుల్లోకి వెళ్లిందన్నమాట. ఈ కంపెనీలు లేకుండా మనం ఉత్పత్తి చేసుకోగలిగే పదార్థాలు మెల్లగా దూరమయ్యాయి. అంటే.. నువ్వులు, కొర్రలు, అండు కొర్రలు, జొన్నలు తదితర పదార్థాలకు విలువ లేకుండా చేశారు.

అలా చేసినవి దేశీయ కంపెనీలా ? లేక విదేశీ కంపెనీలా ?

ఈ మార్పులో పాత్ర మొత్తం విదేశీ కంపెనీలదే. మన కంపెనీలు ఇప్పుడు ఉండొచ్చు. కానీ వాటి ప్రమేయం నామమాత్రమే. ఈ ప్రక్రియలో మొత్తం లాభాలు చివరికి విదేశీ కంపెనీల చేతుల్లోకే వెళతాయి. వారి వ్యాపారం కోసం చేపట్టిన చర్యల ఫలితంగానే నేడు మన వ్యవసాయ విధానంలో భారీ మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. మరోవైపు కంపెనీల నుంచి భారీ మొత్తంలో వేతనాలు పొందే మేధావులు, విజ్ఞానులు దేశీయ ఆహారాన్ని నిర్లక్ష్యం చేశారు. అందుకే నేడు కొర్రలు, అండు కొర్రలు, సామలు తదితర చిరుధాన్యాలు తినే వారు చాలా తక్కువగా కనిపిస్తున్నారు. మొత్తంగా వ్యవసాయంలో వాణిజ్యీకరణమే నేటి దుస్థితికి ప్రధాన కారణం. పాత కాలంలో మన రైతుల చేతుల్లో విత్తనాలు ఉండేవి. వారే ఎరువులని సహజ పద్ధతుల్లో తయారు చేసుకునే వారు. తర్వాతి రోజుల్లో





వచ్చిన హరిత విప్లవంతో ఆహార సమృద్ధి సాధించాం కాని ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసుకున్నాం. ఈ హరిత విప్లవంలో ఉత్పాదన చేసిన ఆహారాన్ని తినడం వల్ల గడిచిన 40, 50 ఏళ్లలో మన దేశపు ఆరోగ్య స్థితి చాలా కుంటుపడింది. అంటే.. వ్యవసాయం రంగంలోను, ఆరోగ్యం విషయంలోను మనం బాగా దెబ్బతిన్నాం. ఈ విషాధ స్థితి నుంచి బయటపడాలి అంటే.. దేశీయ పద్ధతిలో ఆహారాన్ని, పదార్థాల ఉత్పాదనను ప్రోత్సహించాలి. అప్పుడే రైతులు బాగు పడతారు. ప్రజల ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఇందుకోసం బియ్యం, గోధుమలు, చక్కెర వంటి పదార్థాలు ఎలాంటి రోగాలకు కారణం అవుతున్నాయి అనే అంశంపై నగరాలు, పట్టణాల్లో అవగాహన కల్పించాలి. వీటి స్థానంలో సిరిధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను వివరించాలి. ఎక్కువ మంది ప్రజలు సిరిధాన్యాలను తీసుకుంటే.. వాటికి విలువ పెరుగుతుంది. వీటిని పండించే రైతులకు మంచి ఆదాయం వస్తుంది.



చిరుధాన్యాలపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచితే రైతులకు కూడా మేలు జరుగుతుందన్న మాటలో వాస్తవమెంత ఉందంటారు ?

ఖచ్చితంగా రైతులకు కూడా మేలు జరుగుతుంది. కర్ణాటకలో ఇది జరిగింది. ఉత్తర కర్ణాటకలో అనేక మంది రైతులు సిరిధాన్యాలను సాగు చేస్తున్నారు. వినియోగదారులు వారి ఇంటికి వచ్చే కొనుగోలు చేస్తున్నారు. రైతులకు మంచి ఆదాయం వస్తోంది.

40 ఏళ్లలో వరి ప్రధాన పంటగా మారింది. పొట్టు తీసి పాలిష్ చేసిన బియ్యాన్నే చాలా మంది ఆహారంగా తీసుకుంటున్నారు. పిల్లలు కూడా తెల్ల అన్నం, పిజ్జా, బర్గర్లే ఎక్కువగా తింటున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో వీరందరినీ సిరిధాన్యాలవైపు ఎలా మళ్లించాలి ?

చాలా ఏళ్ల నుంచి మనం వరి అన్నానికి అలవాటు పడ్డాం. సిరిధాన్యాలతో కూడా అన్నం వండుకోవచ్చు. వరి అన్నంలాగే కొర్రలు, అండు కొర్రలు, సామలు, ఊదలు, అరికెలతో రకరకాల వంటకాలు చేసుకోవచ్చు. కానీ వరి అన్నంతో చేసిన ఆహారంతో అనారోగ్యం వస్తుంది.. సిరిధాన్యాలతో చేసిన అన్నం, తదితర వంటకాలు తింటే ఆరోగ్యం బాగుంటుందనే విషయాన్ని మనం పిల్లలకు చెప్పాలి. వారికి అర్థమయ్యే రీతిలో వివరించాలి. పెద్ద వారు తిని.. పిల్లలకు అలవాటు చేయాలి.

ప్రస్తుతం పాశ్చాత్య పోకడలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో పిల్లల్లో సిరిధాన్యాల ఆహారంపై ఆసక్తి పెంచేందుకు మీరు ఎలాంటి చర్యలు చేపడుతున్నారు ?

గడిచిన 10 సంవత్సరాల్లో ప్రజల ఆరోగ్య పరిస్థితుల్లో చాలా మార్పులు వచ్చాయి. బీపీ, షుగర్, థైరాయిడ్, క్యాన్సర్ వంటి రోగాలు 10 ఏళ్ల పిల్లలకు కూడా వస్తున్నాయి. నూటికి ఆరు శాతం మంది పిల్లలు ఈ తరహా రోగాల బారిన పడుతున్నారని అధ్యయనాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ఇలాంటి రోగాల నుంచి పిల్లలను రక్షించాలంటే.. ముందుగా వారు తింటున్న ఆహారంపై దృష్టి సారించాలి. బియ్యం, చక్కెర, గోధుమలను దూరం చేయాలి. సిరిధాన్యాలను వాడితే ఆరోగ్యం బాగవుతుందని చెప్పాలి. ఈ తరహాలోనే కర్ణాటకలో నేను అనేక అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించి.. తల్లిదండ్రులకు వివరించడం జరిగింది. వారిలో మార్పు వచ్చింది. ఇటీవల పిల్లలు కూడా సిరిధాన్యాల ఆహారంపై వైపు ఆకర్షితులవుతున్నారు. తల్లి పాలు ఇవ్వడం ఆపేసిన తర్వాత నుంచి పిల్లలకు ఈ ఆహారం ఇస్తే వారి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.

తెలుగువారైన మీరు కర్ణాటకలో స్థిరపడి.. సిరిధాన్యాలపై అక్కడి వారిలో అవగాహన పెంచారు. తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రజలకు కూడా వీటిని చేరువ చేసేందుకు ఎలా ముందుకు సాగుతున్నారు ?

నేను కర్ణాటకలోని మైసూరులో స్థిరపడినందువల్ల.. ఆ ప్రాంతంలో చేపట్టిన అవగాహన కార్యక్రమాలతో



ప్రజలు సిరిధాన్యాలు తీసుకోవడం మొదలు పెట్టారు. మంచి ఫలితాలు రావడంతో నోటి మాట ద్వారా ఈ విషయం కర్ణాటక అంతటా విస్తరించింది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సదస్సుల్లో పాల్గొని సిరిధాన్యాలతో కలిగే ప్రయోజనాలను వివరించడం జరిగింది. ప్రజల నుంచి మంచి స్పందన లభించింది. దీన్ని గుర్తించిన కర్ణాటక ప్రభుత్వం గతేడాది ప్రతి జిల్లాలో సిరిధాన్య మేళా నిర్వహించింది. బెంగళూరు జనాభాలో 10 నుంచి 15 శాతం మంది మధుమేహంతో బాధపడుతున్నారు. ఈ పరిస్థితిపై ప్రజల్లో ఇప్పుడిప్పుడే ఆలోచన మొదలై.. ఆయా రోగాలను తగ్గించే సిరిధాన్యాలవైపు మళ్లుతున్నారు. ఇటీవల కాలంలో తెలుగు రాష్ట్రాల్లోను రైతునేస్తం ఫౌండేషన్ వంటి సంస్థలు ఈ అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నాయి. వాటిలో పాల్గొని సిరిధాన్యాల ప్రయోజనాలను వివరిస్తున్నాను. మున్ముందు ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలోని అన్ని ప్రాంతాల్లో వీలైనన్ని ఎక్కువ కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేసి ప్రజలని చైతన్యం చేయాలన్నది నా అభిలాష.



మధ్య వయస్సు వారు, అంటే 25-40 సంవత్సరాల వయస్సువారు ఎలాంటి ఆహారం తినవచ్చు?

సంధివాత రోగం, హృదయరోగులకు, మధుమేహం, తలనొప్పి కావచ్చు, వీటన్నింటికి స్థూలంగా నేను చెప్పేది 5 సిరి ధాన్యాలను, రెండు రోజులకు ఒకసారి మార్చుకొని, రెండు రోజులు అరికెలు, రెండు రోజులు సామలు, రెండు రోజులు కొర్రలు, రెండు రోజులు ఊదలు, ఇలా మార్చి మార్చి చిత్రాన్నం, పలావు, దోసెలు ఇలా అన్ని రకాల వంటలు చేసుకోవచ్చు. ఇందులో ముఖ్యమైంది ధాన్యాన్ని బాగా నానబెట్టాలి. ఎందుకంటే వీటిలో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి బాగా నానబెడితే మంచిగా ఉడుకుతుంది. ఇంకా వీటితో వడలు, బోండాలు, సేమ్యాలు, మురుకులు, స్వీట్సు ఇలా అన్ని రకాల వంటలు చేసుకోవచ్చు. పిజ్జాలు కూడా కొర్రపిండితో చేసుకోవచ్చు కాని చీజ్ వాడవద్దు.

చిరుధాన్యాలు పండించిన రైతులకు మంచి ఆదాయం లభించాలంటే పట్టణాలు, నగరాల ప్రజల్లో వీటిపై అవగాహన పెంచాల్సిన అవసరం ఉంది. దీనిపై మీ అభిప్రాయం ఏంటి ?

సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సాధ్యం. పట్టణాలు, నగర వాసుల్లో ఇటీవల కాలంలో ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెరుగుతోంది. తినే ఆహారంపై ఆలోచన మారుతోంది. సిరిధాన్యాలవైపు చాలా మంది ఆసక్తి కనబరుస్తున్నారు. దీంతో కర్ణాటకలో సిరిధాన్యాల విలువ పెరిగింది. బెంగళూరులో అండుకొర్రలు కిలో రూ.200 ఉంది. అయినా ప్రజలు ఆరోగ్యం కోసం ధరల విషయంలో వెనకాడటం లేదు. ఉన్న స్టాక్ సరిపోవడం లేదు. ఇలా విలువ పెరిగితే.. రైతులు ఇలాంటి పంటలను వేసేందుకు ముందుకు వస్తారు. సిరిధాన్యాలు తింటే ఆరోగ్యం కలుగుతుంది అన్న నమ్మకాన్ని ప్రజల్లో కలిగిస్తేనే ఈ మార్పు సాధ్యం.



క్వినోవా దాదాపు కిలో రూ.1500 పెట్టి చాలా మంది కొనుగోలు చేస్తున్నారు. అంతే స్థాయి పోషకాలు ఉండి కిలో రూ.100కే లభించే మన కొర్రలను మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు ? దీనికి కారణం ఏంటి ?

దీనికి కారణం ఒక్కటే. కొర్రల్లో ఫలానా ఆరోగ్య విలువలు ఉన్నాయని ఎవరూ చెప్పడం లేదు. క్వినోవా వాడండని చెబుతున్న కొంత మంది పెద్ద డాక్టర్లు.. అంతకంటే ఎక్కువ పోషకాలు మన సిరిధాన్యాల్లోను



ఉన్నాయన్న విషయాన్ని చెప్పడం లేదు. అదే నా బాధ. అందుకే నేను నా వంతు కృషిగా సిరిధాన్యాలపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచాలని నిర్ణయించుకొని ముందుకు సాగుతున్నాను.

యుక్త వయసులో ఉన్న ఆడ పిల్లలకు సిరిధాన్యాలతో కలిగే ప్రయోజనాలు వివరిస్తారా ?

ఆడ పిల్లల్లో హార్మోన్ల సమతుల్యత లోపిస్తుంది. దీంతో వారు అనేక అనారోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. పాలు, కాఫీ, టీ, బియ్యం, గోధుమలు తీసుకోవడం కూడా ఈ సమస్యకు ఓ కారణం. వెంటనే వాటిని నిలిపివేయాలి. వీటి పరిష్కారానికి కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికెలు చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. పీసీఓడీ, నెలసరి సమస్యలకు సామ బియ్యం మంచి పరిష్కారం చూపుతుంది. ఆరు వారాల్లో వాటన్నింటినీ దూరం చేస్తుంది. సామెలతో అన్నం చేసుకోవచ్చు, ఇడ్లీలుగా తీసుకోవచ్చు, దోశలు వేయొచ్చు. ముఖ్యంగా ఆడపిల్లలు పాలు, కాఫీలు, టీలు తాగడం ఆపేయాలి. వీరికి తమలపాకు కషాయం, మునగ ఆకు కషాయం, చింత ఆకు కషాయం చాలా మంచిది. కొబ్బరి నూనె నేరుగా రెండు మూడు చెంచాలు తాగడం వల్ల థైరాయిడ్, పీసీఓడీ వంటి సమస్యలు చాలా సులువుగా బాగవుతాయి. అందరు గమనించాల్సిన విషయం ఏంటంటే.. సామల్లో జననాంగాలను శుద్ధి చేసే గుణం ఉంది. అందుకే ఆడపిల్లలు వారంలో మూడు రోజులు సామ బియ్యం తినాలి. మిగతా నాలుగు రోజులు మిగిలిన సిరిధాన్యాలు తినవచ్చు. ప్రభుత్వాలు కూడా పాఠశాలల్లో మధ్యాహ్న భోజనం కింద సిరిధాన్యాల ఆహారాన్ని ఆడపిల్లలకు అందించగలిగితే చాలా మేలు జరుగుతుంది.

నడి వయసు వారు మోకాళ్ల నొప్పులు వంటి సమస్యలతో తీవ్రంగా బాధపడుతున్నారు. వీటి నుంచి ఉపశమనం కోసం వారు ఏ సిరిధాన్యాలు, ఏ విధమైన కషాయాలు తీసుకోవాలి ?

గతంలో 45, 50 ఏళ్లలో వచ్చే రోగాలన్నీ ఇప్పుడు 25, 30 ఏళ్లకే వస్తున్నాయి. సంధివాతం, హృదయ సమస్యలు, మధుమేహం, బీపీ, తలనొప్పి ఇలా అనేక సమస్యలు యుక్త వయసులోనే కబళిస్తున్నాయి. వీటన్నింటి నుంచి బయటపడాలంటే.. ఈ 5 సిరిధాన్యాలను రెండు రోజులకు ఒకటి చొప్పున మార్చుకొని తినాలి. వీటితో చిత్రాన్నం, పలావ్, దోశలు, ఇడ్లీలు తదితర అన్ని వంటలు చేసుకొని తినవచ్చు. ఆఖరికి పిజ్జా కూడా చేసుకోవచ్చు. కానీ చీజ్ వాడొద్దు. ముఖ్య గమనిక ఏంటంటే... చిరుధాన్యాలు వండే ముందు బాగా నాన పెట్టాలి. సమయం ఉంటే పొద్దున నానపెట్టి రాత్రి, రాత్రి నానపెట్టి పొద్దున వండాలి. ఇలా వీలుకానప్పుడు కనీసం రెండు గంటలు నానపెట్టి వండాలి. నడి వయసులో మోకాళ్ల నొప్పుల సమస్య పరిష్కారానికి కొర్రలు, అండు కొర్రలు మంచి ఆహారం. నాగదలి కషాయం, సాదాపాకు కషాయం, తమలపాకు కషాయం, కొత్తిమీర

క్యాన్సర్ ట్రీట్‌మెంట్ తర్వాత ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి?

క్యాన్సర్ వచ్చిన తర్వాత రేడియోథెరపీ, కీమోథెరపి అని మనుషుల్ని పూర్తిగా నిస్తేజం చేస్తారు, చాలామంది ఆ దశలో నా దగ్గరకి వస్తారు. అయినా మేము వారికి సిరిధాన్యాలని మొదటి రెండు వారాలు గంజి రూపంలో తీసుకోమని చెప్తాం. ఒక లోటా బియ్యానికి 5, 6 లోటాల నీరుపోసి నానబెట్టి ఉడికించి, గంజి రూపంలో తీసుకుంటే 3 వారాల్లోనే దేహంలో ఆరోగ్యం మొదలవుతుంది. మెల్లగా 6 నెలల్లో 90 శాతం వాళ్ళ సమస్య తీరిపోతుంది. అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. క్యాన్సర్ వస్తే మామూలుగా కొన్ని రోజులు ఈ కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపి తర్వాత మెటబాలిష్ అంటే స్థానాంతరం జరుగుతుంది. అంటే స్తనాల్లో ఉంటే వెన్నులోకి, వెన్నుముకలో ఉంటే గర్భకోశానికి ఇలా వేరేచోటకి మారుతుంది. అదంతట అదే మారుతుంది. ఇలా స్థానాంతరం జరిగినాక కూడా సిరిధాన్యాలు తీసుకుని నయం చేసుకున్నవారున్నారు. క్యాన్సర్, మధుమేహం, ఇతర రోగాలు కూడా సిరిధాన్యాల ద్వారా నయం చేసుకోవచ్చు. ఎలాంటి ఖర్చు కూడా ఉండదు. అన్నీ తక్కువ ధరకు దొరుకుతున్నాయి. మన చుట్టూ ఉన్న వాటితోనే మన ఆరోగ్యం ఉందని మనం తెలుసుకోలేకపోతున్నాం.



కషాయం బాగా పనిచేస్తాయి. జీర్ణ సంబంధ సమస్యలకు మెంతి ఆకు కషాయం చాలా మంచిది. రోజు ఉదయం పిడికెడు ఆకుని 200 ఎంఎల్ నీళ్లలో 3 నిమిషాలు మరిగించాలి. కావాలంటే తాటి బెల్లం పాకం వేసుకోవచ్చు. ఇలా పడిగడపున 15 రోజులు తాగితే జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు చాలా వరకు తగ్గుతాయి. దీనికి తోడు అరికెలు, సామలు కూడా అద్భుతమైన ఆహారంగా పనిచేస్తుంది.

ఇటీవల కాలంలో క్యాన్సర్ వ్యాధి కలవరపెడుతుంది. గ్రామాల్లో రైతులు కూడా ఈ మహమ్మారి బారిన పడుతున్నారు. ఈ క్యాన్సర్ లను జయించడంలో సిరిధాన్యాలు ప్రాముఖ్యతను వివరిస్తారా ?

క్యాన్సర్ చికిత్సలో రేడియో థెరపీ, కీమోథెరపీ అనే పద్ధతులు ఉంటాయి. వీటితో బాధితులు పూర్తిగా నిస్తేజితుడు అవుతాడు. చాలా మంది మా దగ్గరకు ఆ స్థితిలో వస్తారు. వారికి మొదటి రెండు వారాల్లో సిరిధాన్యాలను గంజి రూపంలో తీసుకోమని చెబుతాం. అలా వారి దేహంలో శక్తి వస్తుంది. తర్వాత ఆరు నెలల్లో 90 శాతం సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. అంత అద్భుతంగా ఈ సిరిధాన్యాలు పనిచేస్తున్నాయి. క్యాన్సర్ ఇతర భాగాలకు విస్తరించిన తర్వాత మా దగ్గరకు వచ్చి సిరిధాన్యాల చికిత్స తీసుకొని ఆరోగ్యం మెరుగైన వాళ్లు ఉన్నారు. అలాగే.. సిరిధాన్యాలు, కషాయాలకు అయ్యే ఖర్చు నామమాత్రమే. అందుకే దీన్ని ఖర్చు లేని వైద్య విధానంగాను పిలవవచ్చు.



తాగే నీటి అంశంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఏంటి ?

ప్రస్తుతం మనకు ఉన్న నీటి సరఫరా వ్యవస్థల కారణంగా నీటిలో ప్లాస్టిక్ నానో పార్టికల్స్ చేరుతున్నాయి. వీటిని వేరు చేసే నీటిని శుభ్రంగా మార్చే శక్తి రాగికి ఉంటుంది. మన పూర్వీకులు రాగి బిందెల్లో నీరు తాగే వారు. రాగి పాత్రల్లో వంటలు చేసుకునే వారు. అదే వారి ఆరోగ్య రహస్యం కూడా. ఇప్పుడు మనం ఈ విధానాన్ని పాటించడం చాలా సులభం. ఒక రాగి రేకుని మట్టి కుండలో లేదా బిందెలో రాత్రి పెడితే.. పొద్దటికి నీళ్లు శుభ్రమవుతాయి. తాగడానికి, వంటకి, కషాయా తయారీకి ఆ నీటినే వాడాలి. దీనికి తోడు ఒక ఎండిన మునగ విత్తనం నీళ్లలో వేస్తే ఇంకా మెరుగైన ఫలితాలు వస్తాయి.

ఇటీవల కాలంలో చిన్న వయసులోనే గుండె పోటుకి గురవుతున్న వారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. దీనికి కారణం ఏంటంటారు ? మీరిచ్చే ఆరోగ్య సూత్రాలేంటి ?

గుండె పోటుకి చాలా మంది పని ఒత్తిడి కారణం అంటారు. నేను మాత్రం మనం తీసుకుంటున్న ఆహారమే ప్రధాన కారణమని చెబుతాను. కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడంతోనే ముప్పు వస్తోంది. అలాగే రాత్రి విధులు చేయడం కూడా మంచిది కాదు. రాత్రిళ్లు మేలుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. గుండె సమస్యలు వస్తాయి. ఇక గుండె సమస్యలు ఉన్నవారికి, రక్తనాళాల్లో పూడిక ఉన్న వారికి అరికెలు చాలా మంచిది. సామలు, ఊదలు, కొర్రలు, అండు కొర్రల ఆహారంతో శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు పూర్తి స్థాయిలో అందుతాయి. వీటితో పాటు ప్రతి రోజు ఉదయం వ్యాయామం చేయాలి. సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి మంచి ఆహారంతో పాటు వ్యాయామం కూడా చాలా ముఖ్యమన్నది అందరూ గుర్తుంచుకోవాలి.

విద్యార్థులకు చదువు, ఐటీ ఉద్యోగులపై పని ఒత్తిడి. సరైన వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల చిన్న వయసులోనే రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నారు. ఈ సమస్యకు పరిష్కారం చెప్పండి ?

చిన్న వయసు నుంచే బీపీ మందులు వాడుతున్న వారి సంఖ్య ఇటీవలి కాలంలో పెరుగుతున్న మాట వాస్తవం. దీనికి పరిష్కారం.. ముఖ్యంగా పిల్లలకు పాలు, టీ, కాఫీలు తాగించడం నిలిపివేయాలి. పాలకు బదులు నువ్వులు, కొబ్బరి, రాగి, సజ్జ పాలు ఇవ్వండి. 100 గ్రాముల నువ్వులను అర లీటరు నీటిలో రాత్రి నానపెట్టి



పొద్దున రుబ్బి పిండితే పాలు వస్తాయి. వీటిని ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు చేసి పిల్లలకు ఇవ్వవచ్చు. ఇక... పసుపు, శొంఠి కషాయం పిల్లలను సూక్ష్మగ్రాహిగా తయారు చేస్తుంది. అందుకొర్రలు, కొర్రలు, అరికెలు పిల్లల మెదడు చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. కాల్షియం కోసం వారానికి ఒకసారి నువ్వుల లడ్డు ఇవ్వాలి. ఇది పిల్లల ఎదుగుదలకి తోడ్పడుతుంది. నువ్వుల వల్ల మెదడు పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. చాలా మంది బుద్ధిమాంద్యం గల పిల్లలకి మేము ఈ ఆహారం అందించి ఫలితాలను విశ్లేషించాం. వారిలో చాలా మంది పదో తరగతిలో ఫస్ట్ క్లాస్ లో ఉత్తీర్ణులయ్యారు కూడా.

అధిక రక్త పోటు సమస్యతో బాధపడే వారికి అందు కొర్రలు చాలా మంచిది. ఇవి రక్త సరఫరాను మెరుగుపరుస్తాయి. వీటితో పాటు మిగిలిన సిరుధాన్యాలను కూడా తీసుకొచ్చు. బీపీ నియంత్రణకు సిరిధాన్యాల ఆహారంతో పాటు ప్రతి రోజు వ్యాయామం తప్పనిసరి. ప్రతి రోజు ఉదయం కనీసం 60 నిమిషాలు నడవాలి. శక్తి మేరకు వ్యాయామం చేయాలి.

జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు ఇటీవల కాలంలో పెరగడానికి కారణం ఏంటి ?

ఇది నిజం. ఇటీవల 20, 25 ఏళ్లల్లోనే జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు ఉత్పన్నం అవుతున్నాయి. దీనికి ముఖ్య కారణం బియ్యం, గోధుమలు తినడమే. బియ్యం, గోధుమల్లో పీచుపదార్థం లేదు. అలాగే గోధుముల్లో ఉన్న గ్లూటెన్ అనే ప్రోటీన్ వల్ల జీర్ణ రసాలు ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. దీంతో గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు వస్తున్నాయి. దానికి టాబ్లెట్లు, సిరప్ లు పరిష్కారం కాదు. ఆహారంలో మార్పుతోనే సమస్య దూరం అవుతుంది. ఇందుకు సిరిధాన్యాలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి.

గుండెపోటు చికిత్స తర్వాత ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవచ్చు?



పని వత్తిడి వల్ల హార్ట్ఎటాక్ రావటం లేదు. మనం తింటున్న ఆహార పదార్థం వల్ల వస్తుంది. కోడిగుడ్లు, మాంసం, పిజ్జాలు, కూల్‌డ్రింకులు కావచ్చు ఇవే కారణాలు ముఖ్యం. అరికెలు రక్తానికి సంబంధించి బాగా పని చేస్తాయి.

కొర్రలు, కషాయాల్లో నాగవళి కషాయం, కొత్తిమీర కషాయం, తమలపాకు కషాయం, మెంతి ఆకు కషాయం, ఇందులో మెంతి ఆకు కషాయం జీర్ణ సంబంధ వ్యాధులకు మంచిది. రోజు ఉదయం పరగడుపున పిడికెడు ఆకును 200 మి.లీ. నీటిలో 3 నిమిషాలు మరిగించి దానికి కావాలంటే తాటిబెల్లం పాకం వేసుకుని ఒక 10-15 రోజులు తాగితే జీర్ణ సంబంధ రోగాలు అన్ని తగ్గిపోతాయి.

పిల్లలకు కాఫీలు, టీలు తాగించడం తగ్గించాలి. దానికి బదులు పసుపు కషాయం ఇవ్వాలి. ఇది పిల్లల్ని బుద్ధిమంతులుగా చేయడానికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. వీటితో పాటు కొర్రలు, అరికలులో ఉన్న జింక్ ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి తోడ్పడుతుంది. కాల్షియం కోసం వారానికి ఒకసారి నువ్వుల లడ్డు ఇస్తే ఇంకా బాగా పిల్లలు పెరుగుతారు. 3-15 సంవత్సరాల మధ్యవయస్సు వారికి వేరుశనగ, కొబ్బరి, నువ్వులు లాంటి పదార్థాలను వారానికి మార్చి ఇవ్వటం వల్ల పిల్లలు సూక్ష్మగ్రాహులుగా తయారవుతారు. బుద్ధిమాంద్యం కూడా తగ్గుతుంది. నువ్వులపాలు, రాగి పాలు, సజ్జపాలు, కొబ్బరిపాలు ఇలా అనేక పాలు ఇవ్వవచ్చు.

నువ్వుల పాలకోసం నువ్వులు 100 గ్రా, 500 మి.లీ. నీటిలో నానబెట్టి ప్రొద్దున్నే రుబ్బి పంచలో వడగడితే పాలు వస్తాయి. ఇవే ఇవ్వచ్చు. ఇవి పిల్లలకి బాగా మంచివి.

గోధుమలు, వరి బియ్యంలో పీచుపదార్థం లేదు. దీనివల్ల జీర్ణ రసాలు సరిగా ఉత్పత్తికావు. అందువల్ల జీర్ణసంబంధ రోగాలు వస్తున్నాయి. దీనికి ఆహారంగా సిరిధాన్యాలు బాగా పనిచేస్తాయి. ఆరోగ్యం కోసం ఇవి తప్పకుండా వాడితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అందరు వాడితే ఆరోగ్యం వారి సొంతమవుతుంది.



చిరుధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యంపై 'రైతునేస్తం ఫౌండేషన్' హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించిన అవగాహన సదస్సులో ప్రసంగిస్తున్న డా॥ ఖాదర్ వలి

చిరుతో సిరి వస్తుందని మీరు చిరుధాన్యాలకు సిరిధాన్యాలుగా నామకరణం చేశారు. అయితే చాలా మంది రైతులు ఇంకా ఈ చిరుధాన్యాలను సాగు చేస్తే గిట్టుబాటు కాదనే భావనలో ఉన్నారు కదా ?

అవును. ఇది నిజమే. ఈ ధాన్యాలు, వాటితో కలిగే ప్రయోజనాలు ప్రజలకు తెలిసి.. ఎక్కువగా వినియోగమయ్యేలా చేస్తేనే ఈ పంటలకు విలువ పెరుగుతుంది. వీటిని పండించే రైతులకు గిట్టుబాటై సిరిధాన్యాలు అనే పేరు సార్థకమవుతుంది. పట్టణాలు, నగరాల్లో ఈ చిరుధాన్యాలు ఎక్కువగా వినియోగమైతే.. గ్రామీణ ప్రజలు కూడా వీటివైపు మళ్లుతారు. అందరికీ కావాల్సింది ఆరోగ్యమే. వీటితో అది లభిస్తుందన్న నమ్మకం ప్రజల్లో కలిగేలా చేయాలి.

రైతునేస్తం ఫౌండేషన్ కూడా ఇదే చేస్తోంది. సిరిధాన్యాలతో ఆరోగ్యం, సేంద్రియ ఆహారంపై వివిధ ప్రాంతాల్లో అవగాహన సదస్సులు ఏర్పాటు చేస్తోంది. ఈ అంశంలో ముున్ముందు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సదస్సులు నిర్వహించేందుకు సన్నద్ధం అవుతోంది. ఈ కార్యక్రమాల్లో మీ సహాయం కూడా కావాలి.

తప్పకుండా నా సహాయం ఎప్పుడు ఉంటుంది. ఇక.. మీరు రైతునేస్తం అని పేరు పెట్టడం చాలా సబబుగా ఉంది. ఇలా రైతులు పండించే పంటలకు ముందుగా నగరాల్లో విలువ కల్పించాలి. అదే నిజమైన రైతునేస్తం చేసే పని. మీరు అది చేస్తున్నారు. ఇక... మిగతా ధాన్యాలతో పోలిస్తే చిరుధాన్యాల ధర కాస్త ఎక్కువ ఉండటం వల్ల ఇది శ్రీమంతుల ఆహారం అని కొందరు అంటున్నారు. అందులో వాస్తవం లేదు. ఎందుకంటే.. కొర్రలు కిలో సుమారు రూ.100 గా ఉంది. కానీ ఆ కిలో కొర్రలతో వండిన అన్నంతో పది మంది భోజనం చేయొచ్చు.





డిస్క్ సమస్యలతో బాధపడే వారు L-4, L-5 సమస్యలకు ఏ విధమైన చికిత్స తీసుకోవాలి?

నడుము దగ్గర కల్మషాలు పేరుకొని, నరం ఒత్తిడివల్ల ఇబ్బందులు పడేవారు సిరిధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకుంటే 6 నెలల నుంచి 2 సంవత్సరాల్లో నయమవుతుంది. ప్రమాదవశాత్తూ L-4, L-5 దెబ్బతింటే.. సిరిధాన్యాలతో కాస్త ఉపశమనం లభిస్తుంది కానీ పూర్తిగా నయం చేయడం కష్టం. కర్ణాటకలో ఒకే ప్రమాదంలో ఇద్దరు పిల్లలు గాయపడి కోమాలోకి వెళ్లారు. మూడువారాల తర్వాత ఒక అబ్బాయి కోలుకున్నాడు. మరో మూడువారాల్లో మామూలుగా మారిపోయాడు. ఇంకో అబ్బాయి మాత్రం కోమాలోనే ఉన్నాడు. వారికి చికిత్స చేసిన డాక్టర్ ఈ విషయాన్ని గమనించి వాళ్ల తల్లిదండ్రులను అడిగాడు. గత రెండేళ్లుగా మా అబ్బాయి సిరిధాన్యాలనే భోంచేస్తున్నాడని వారు చెప్పారు. ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలున్నా ఐదు సిరిధాన్యాలను రెండ్రోజులకోసారి మార్చి మార్చి తీసుకోవాలి. నరాల బలహీనతకు కొర్రలు, అండుకొర్రలను తీసుకోవాలి. రక్తానికి సంబంధించిన సమస్యలకు అరికెలు, సామలు, జననాంగ సమస్యలకు సామలు, అరికెలు తీసుకోవాలి.

మోటార్ న్యూరాన్ సమస్య పరిష్కారానికి సిరిధాన్యాలు ఎలా పనిచేస్తాయి ?

మోటార్ న్యూరాన్ చాలా తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్య. అయినా కుసుమల నూనె, కొబ్బరినూనె ఒక్కోవారం మార్చిమార్చి ఉదయం పరికడుపున రెండుమూడు చెంచాలు తాగాలి. కొర్రలు, అండుకొర్రలు వారంలో రెండ్రోజులు కొర్రలు, రెండ్రోజులు అండుకొర్రలు మిగిలిన మూడురోజులు అరికెలు, సామలు, ఊదలు తినాలి. నరాల సమస్యకు పసుపు, బిల్వపత్రం, తమలపాకు కషాయాలు చాలామంచిది. వారంవారం మార్చుతూ 2-3నెలలు ఈ కషాయాలు తాగాలి. మోటార్ న్యూరాన్ సమస్యవల్ల జరిగిన నష్టాన్ని నివారించడానికి 6-7ఏళ్లు సిరిధాన్యాలు తీసుకోవాలి.

కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులు నివారణ, నియంత్రణ ఎలా?

అరికెలు, సామలతో మూత్రపిండాల సమస్యలు నివారించవచ్చు. క్రియాటిన్ 7 ఉండి... డయాలసిస్‌కు వెళ్లే పరిస్థితి ఉన్నప్పటికీ అరికెలు, సామల గంజి ఆరువారాలు తాగితే చాలా వేగంగా కోలుకుంటారు. బ్రహ్మకమలం జాతికి చెందిన బ్రయోఫిలం కిన్నాటా అనే ఆకు, కొత్తిమీర, పునర్నవా కషాయాలు సేవించాలి. ఈ పద్ధతులు పాటించిన వందలాదిమందికి క్రియాటిన్ ఒకటికి చేరి ఎంతో సంతోషంగా ఉన్నారు.

మీరు కషాయాల్లో తాటి బెల్లం వేసుకోని తీసుకోమంటున్నారు. తాటిబెల్లం ఎందుకు మంచిది ?

తాటిబెల్లంలో ఫ్రక్టోస్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. హెచ్‌బీఏ-1సి మూడునెలల్లో 8కి తగ్గిపోతుంది. తాటి కలకండతోపాటు ఈత బెల్లంకూడా మంచిది.

మానసిక ఇబ్బందుల పరిష్కారానికి ఏ సిరిధాన్యాలు, కషాయాలు తీసుకోవాలి ?

మైండ్ డిస్టర్బ్‌గా ఉంటే చీకట్లో నిద్రపోవాలి. రాత్రిపూట మేల్కొని ఉండటం మంచిది కాదు. రాత్రి పనిచేస్తే జీవ సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. రోగనిరోధకశక్తి తగ్గుతుంది. నిద్రలోనే కాలేయం, మూత్రపిండాలు శుద్ధి అవుతాయి. పగలు నిద్రపోవద్దు. అరికెల పొట్టుతో చేసిన కషాయాన్ని తీసుకుంటే మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. లెమన్ గ్రాస్ కషాయంతో ఆలోచనలు అదుపులో ఉంటాయి. క్యాన్సర్‌ను కూడా దూరం చేస్తుంది. వందగ్రాముల నువ్వులతో 5లీటర్ల పాలు తయారుచేసుకొని రోజూ సాయంత్రం తాగాలి.

గర్భిణీలు, బాలింతలు సిరిధాన్యాలు తినవచ్చా?

గర్భిణీలు, బాలింతలు సిరిధాన్యాలను తినవచ్చు. సిరిధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకుంటే గర్భంలో శిశువు బలంగా తయారవుతుంది. 3-6 నెలల గర్భిణులు కొర్రలు, అండుకొర్రలు ఎక్కువగా తినాలి. 6-9 నెలల గర్భిణులు అరికెలు, సామలు బాగా తినాలి. బాలింతలు ఊదలు, సజ్జలు, మునగపూలు, మునగాకు బాగా తింటే పాలుబాగా వస్తాయి.





పిల్లలకు వచ్చే సీజనల్ వ్యాధుల నివారణ ఎలా?

పాలుతాగడంవల్ల పిల్లల్లో రోగనిరోధకశక్తి తగ్గిపోతుంది. డెయిరీ పాలకుబదులు కొబ్బరి పాలతోపాటు నువ్వులు, రాగులు, సజ్జల పాలు తాగితే మంచిది.

సంధివాతం ఎందుకు వస్తుంది. నివారణ చర్యలేంటి ?

కీళ్ల మధ్య ప్రాంతంలో గ్లూకోజ్ ఎక్కువగా చేరడంవల్ల సంధివాత సమస్యలు వస్తున్నాయి. గ్లూకోజ్ విడుదలను నియంత్రించే ఆహారంతో శరీరానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. సిరిధాన్యాల్లో ఈ గుణం అధికంగా ఉంది. సంధివాతం సమస్యను నివారించేందుకు సామెలు, అండుకొర్రలను ఆహారంగా తీసుకోవాలి.

మతిమరుపు సమస్యకు పరిష్కారం ఏమిటి?

పార్కిన్‌సన్, మతిమరుపు సమస్యకు పసుపు, అల్లం, నాగదాలి కషాయం తాగాలి. కొర్రలు, అండుకొర్రలు, అరికెలు తినాలి. కొబ్బరినూనె, వేరుశనగ నూనె, కుసుమనూనె వారంవారం మార్చిమార్చి తాగాలి.

మైగ్రేన్ సమస్య నివారణ చర్యలు ఏమిటి?

మైగ్రేన్ సమస్య ఉన్నవారు నువ్వులను ఇనుప పెనంలో వేయించుకొని రోజూ ఒక అర్ధ చెంచా తింటే 21 రోజుల్లో 90శాతం మైగ్రేన్ నయం అవుతుంది. మరో 21 రోజుల్లో పూర్తిగా నయమయ్యే అవకాశం ఉంది.

చర్మవ్యాధులు, హెర్నియా, వేరికోస్ వేన్స్ సమస్యల నివారణ మార్గాలు ఏమిటి?

చర్మవ్యాధుల నివారణకు కలబంద, తులసి, లెమన్ గ్రాస్, గరిక కషాయాలు తాగితే మంచిది. హెర్నియా చాలా తీవ్రమైన సమస్య. శస్త్రచికిత్సతోపాటు సిరిధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకుంటే మంచి ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. వేరికోస్ వేన్స్‌కి టమాటా, దొండకాయ జూస్ వారంవారం మార్చిమార్చి తీసుకోవాలి. దొండకాయ ఆకు, పారిజాతం ఆకు కషాయాలు సేవించాలి.

ఫైబ్రాయిడ్, సైనస్, రక్తహీనత సమస్యలకు పరిష్కారం ఏమిటి?

జవాబు: ఫైబ్రాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారు సామలు, అరికెలతోపాటు తమలపాకు, మునగాకు, చింతాకు, గోంగూర కషాయాలు సేవించాలి. సైనస్‌కి కాఫీ, టీలు మానేయాలి. కొబ్బరిపాలు, కొర్రలు, అండుకొర్రలు చాలా మంచిది. శొంటి, పసుపు కషాయాలు సేవించాలి. ఈఎస్ఆర్ కౌంట్స్ ఎక్కువ, ప్లేట్లెట్స్ తక్కువ, హిమోగ్లోబిన్ వంటి సమస్యలకు క్యారెట్, బీట్‌రూట్, ఉసిరికాయ జూస్ తాగాలి. కొర్రలు, అరికెలు తినాలి. ప్లేట్లెట్స్ పెంచుకునేందుకు పారిజాతం, బొప్పాయి ఆకుల కషాయం తాగాలి.







నా ఆరోగ్యం చాలా మెరుగుపడింది



గోవింద స్వామి నాయుడు
ఏఎల్ పురం, గుడిపాల్, చిత్తూరు జిల్లా

నా వయసు 74 ఏళ్లు. వృత్తిరీత్యా పశువైద్యునిగా ఓ ప్రముఖ సంస్థలో పనిచేస్తున్నాను. నేను గత కొన్నేళ్లుగా తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నాను. అధిక రక్తపోటు కారణంగా గుండె సమస్యలు వచ్చాయి. బైపాస్ సర్జరీ అయ్యింది. వీటితో పాటు మోకాళ్ల నొప్పులు, మూత్ర సమస్యల వేధించడం మొదలు పెట్టాయి. ఈ సమయంలోనే నేను డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గురించి విన్నాను. సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సాధ్యమని ఆయన మాటలు విన్నాక నమ్మకం కలిగింది. గత 3 నెలలుగా నేను అన్ని సిరిధాన్యాలను రెండ్రోజులకు ఒకటి చొప్పున ఆహారంగా తీసుకుంటున్నాను. వాటితోనే దోశలు, ఇడ్లీలు తదితర వంటకాలు చేసుకుంటున్నాము. గతంతో పోలిస్తే ఇప్పుడు నా ఆరోగ్యం చాలా మెరుగుపడింది. బీపీ నియంత్రణలోకి వచ్చింది. దీంతో మందుల మోతాదుని కూడా తగ్గించాను. కీళ్ల నొప్పుల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగింది. ఇప్పుడు నేను ప్రతి రోజు ఉదయం వాకింగ్‌కి వెళ్లగలుగుతున్నాను. వృత్తిలో భాగంగా రెండు, మూడు గంటల పాటు నిలుచొని ఉండగలుగుతున్నాను. అలాగే... ఇంతకముందు రాత్రి వేళల్లో తరచూ మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వచ్చేది. దీంతో కంటినిండా నిద్ర ఉండేది కాదు. సిరిధాన్యాలు, కషాయాలు వాడుతున్న తర్వాత చాలా మార్పు వచ్చింది. మూత్ర సమస్య కూడా నియంత్రణలోకి వచ్చింది. అలాగే గత కొన్నేళ్లుగా నన్ను తీవ్ర మనోవేదనకు గురి చేసిన మలబద్ధకం సమస్య పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. ఈ వయసులోను నేను ఉత్సాహంగా విధులకు వెళ్లగలుతున్నానంటే దానికి ప్రధాన కారణం సిరిధాన్యాలు, కషాయాలే అని గట్టిగా చెప్పగలను. వీటి ద్వారా మంచి ఫలితాలు పొందిన నేను నా స్నేహితులు, బంధువులకు సిరిధాన్యాల ఆహారాన్ని సూచిస్తున్నాను.

సిరిధాన్యాలు ఇంత అద్భుతమైన మేలు చేస్తాయని ముందు నేను ఊహించలేదు

నా వయసు 35 ఏళ్లు. గత పదేళ్లుగా హైదరాబాద్ లోని ఓ కంపెనీలో ప్రైవేటు ఉద్యోగిగా పనిచేస్తున్నాను. పని ఒత్తిడి, షిఫ్ట్ డ్యూటీలు, సమయానికి ఆహారం తీసుకోకపోవడం వంటి కారణాలతో నాకు 5 ఏళ్ల కిందట మధుమేహం వచ్చింది. దీంతో అప్పటి నుండి మందులు వాడుతున్నాను. అయితే ఇటీవల నా షుగర్ లెవెల్స్ బాగా పెరిగిపోయాయి. బాగా నీరసంగా ఉండేది. దీంతో ఆరోగ్యంపై ఆందోళన తీవ్రమైంది. ఈ సమయంలో నా మిత్రుడి ద్వారా సిరిధాన్యాలు, వాటితో కలిగే ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకున్నాను. రెండు నెలల నుంచి సిరిధాన్యాల ఆహారమే తీసుకుంటున్నాను. గతానికి ఇప్పటికీ నా ఆరోగ్య స్థితిలో గణనీయమైన మార్పులు వచ్చాయి. మధుమేహం అదుపులోకి వచ్చింది. నీరసం దూరమై శరీరం ఉత్సాహంగా మారింది. శక్తి పెరిగింది. ఇప్పుడు నా విధులను ఎలాంటి ఆటంకాలు లేకుండా నిర్వహించగలుగుతున్నాను. సిరిధాన్యాలు ఇంత అద్భుతమైన మేలు చేస్తాయని ముందు నేను ఊహించలేదు. కానీ ఇప్పుడు వాటితో వచ్చే ఫలితాలకు ప్రత్యక్ష ఉదాహరణగా నిలుస్తున్న నేను మిగతా వారికి సిరిధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకోమని సూచిస్తున్నాను.



- టి. శ్రీనివాస్, ప్రైవేటు ఉద్యోగి, హైదరాబాద్





'సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం' అన్న మాట నూటికి నూరుపాళ్లు నిజం


కిరణ్ కుమార్
వాయిలపాడు,
చిత్తూరు జిల్లా

నేను పోలీస్ డిపార్ట్‌మెంట్‌లో కానిస్టేబుల్‌గా విధులు నిర్వహిస్తున్నాను. వృత్తిలో భాగంగా సమయానికి ఆహారం తీసుకోకపోవడం, ఎక్కువ సేపు నిల్చొని ఉండటం వంటి కారణాల వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తాయి. దీంతో మోకాలికి సర్జరీ అయ్యింది. ఆ సమయంలో 3 నెలలు విశ్రాంతి తీసుకోవాల్సి వచ్చింది. మంచానికే పరిమితమై ఉండటం వల్ల చాలా బరువు పెరిగాను. దీనికి తోడు జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు వేదనకు గురిచేశాయి. ఆరోగ్యాన్ని బాగు చేసుకోవడం ఎలా అని ఆలోచిస్తున్న సమయంలోనే డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గురించి తెలిసింది. సిరిధాన్యాలు, కషాయాలతో అనేక రోగాలు నయమవుతాయంటూ వివరించిన విధానాలపై విశ్వాసం కలిగింది. 5 సిరిధాన్యాలను రెండు నెలలుగా ఆహారంగా తీసుకుంటున్నాను. మెంతి కషాయం తాగాను. గతంలో కన్నా ఇప్పుడు నేను చురుగ్గా ఉన్నాను. బరువు పెరిగి 79 కేజీలకు చేరుకున్న నేను... నెలన్నర రోజుల్లో 9 కేజీలు తగ్గాను. అంతకముందు నడిస్తేనే ఆయాసం వచ్చేది. ఇప్పుడు సులువుగా రన్నింగ్ చేయగలుగుతున్నాను. గ్యాస్ట్రిక్ సమస్య కూడా తగ్గింది. ఖాదర్ గారు చెప్పినట్టు.. సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం అన్న మాట నూటికి నూరుపాళ్లు నిజం.

షుగర్ లెవల్స్ సాధారణ స్థాయికి వచ్చాయి


ప్రసాద్
మదనపలి, చిత్తూరు జిల్లా

నా వయసు 62. నేను చాలా రోజులుగా మధుమేహంతో బాధపడుతున్నాను. సిరిధాన్యాల గురించి తెలిసిన తర్వాత 3 నెలల నుంచి వాటినే ఆహారంగా తీసుకుంటున్నాను. దీంతో నా షుగర్ లెవల్స్ సాధారణ స్థాయికి వచ్చాయి. ఈ సిరిధాన్యాలని నేను నా మిత్రులు, బంధువులకి కూడా సూచించాను. వీటిని వినియోగిస్తున్న వారు కూడా మంచి ఫలితాలు పొందుతున్నారు. మధుమేహం, బీపీ, థైరాయిడ్, నీరసం వంటి సమస్యలు వారికి అదుపులోకి వచ్చాయి.

మందులు వేసుకోవాల్సిన అవసరం లేకుండా పోయింది


రావుల సురేంద్రచారి
మేడిపల్లి
మేడ్చల్ జిల్లా

నేను బ్యాంకులో మేనేజర్‌గా రిటైర్ అయ్యాను. నేను గత 28 ఏళ్లు అధిక రక్త పోటుతో బాధపడ్డాను. ఇన్నాళ్లు ప్రతి రోజు డాక్టర్ చెప్పినట్లుగా మందులు వాడే వాడిని. ఆరు నెలల కిందట డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారి అవగాహన కార్యక్రమానికి హాజరయ్యాను. సిరిధాన్యాలతో పూర్తి ఆరోగ్యం ఎలా సాధించుకోవచ్చో ఆయన బాగా వివరించారు. దీంతో నేను బియ్యం, గోధుమలు, పాలు తీసుకోవడం పూర్తిగా ఆపేశాను. గత 5 నెలలుగా సిరిధాన్యాలనే ఆహారంగా తీసుకుంటున్నాను. ఇప్పుడు నాకు బీపీ పూర్తిగా నియంత్రణలోకి వచ్చింది. మందులు కూడా వేసుకోవడం లేదు. ఆ అవసరం లేకుండా పోయింది. షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ కూడా సాధారణ స్థాయిలోనే ఉన్నాయి. నేను పొందిన ఫలితాలు అందరికీ దక్కాలనే ఉద్దేశంతోనే సిరిధాన్యాల విశిష్టతలను నాకు తెలిసినవారందరికీ వివరిస్తున్నాను.



జీర్ణ సమస్యలకు సులువైన పరిష్కారం

- ప్రకాశ్, నిజామాబాద్

నా వయసు 45 ఏళ్లు. గత కొంత కాలం నేను మలబద్ధకం, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యతో తీవ్ర మనోవేదనకు గురయ్యాను. ఎన్నో మందులు వాడి చూశాను. వాటితో తాత్కాలిక ఉపశమనే తప్ప పూర్తి పరిష్కారం లభించలేదు. ఈ నేపథ్యంలోనే సిరిధాన్యాల గురించి, జీర్ణ సంబంధిత వ్యాధులను తగ్గించడం గురించి తెలుసుకున్నాను. 3 నెలలుగా సిరిధాన్యాలతో చేసిన ఆహారం తింటున్నాను. ఇప్పుడు జీర్ణ వ్యవస్థ చాలా మెరుగుపడింది. మలబద్ధకం మాయమైంది. కడుపు ఉబ్బరం, తేన్పులు రావడం, ఛాతిలో పట్టేసినట్లుగా అనిపించే సమస్యలు తగ్గిపోయాయి. ఇంతకముందు నాకు ఆహారం తినాలంటేనే భయం వేసేది. కానీ ఇప్పుడు సిరిధాన్యాల ఆహారాన్ని చాలా ఇష్టంగా తింటున్నాను. వాటితో రకరకాల వంటలు చేయించుకొని తీసుకుంటున్నాము. గ్యాస్ట్రిక్ అన్న భయం పూర్తిగా తొలగిపోయింది.

ఖాదర్ వలి గారికి ఎంతో రుణపడి ఉన్నాం

- రాజేందర్, ఆదిలాబాద్

మా నాయనమ్మ పేరు భూదేవి. ఆమెకు బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ఉందని ఏడాది కిందట నిర్ధారణైంది. అప్పటి నుంచి మందులు వాడుతోంది. కానీ ఎప్పుడు నీరసంగా, జ్వరం వచ్చినట్లుగా అనిపించేది. ఈ సమయంలోనే నేను డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారి ప్రసంగాలు చూశాను. స్వయంగా అవగాహన కార్యక్రమాలకు హాజరై.. క్యాన్సర్ ను జయించడంలో సిరిధాన్యాల ప్రాముఖ్యత గురించి తెలుసుకున్నాను. గత 3 నెలల నుంచి నాయనమ్మకు సిరిధాన్యాలను ఆహారంగా ఇస్తున్నాం. ఇటీవల ఆమె ఆరోగ్యం మెరుగైంది. నొప్పి తగ్గింది. జ్వరం, నీరసం వంటి సమస్యలు దూరమయ్యాయి. ప్రస్తుతం ఆమె హుషారుగా తన పనులు తాను చేసుకోగలుగుతుంది. సిరిధాన్యాల విశిష్టతలను అందరికీ తెలియజేస్తున్న డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారికి మేము ఎంతో రుణపడి ఉన్నాం.

క్యాన్సర్‌ను జయిస్తానన్న నమ్మకం కలిగింది

- భీమ్‌రావ్, రామంతపూర్, హైదరాబాద్

నా వయస్సు 67 ఏళ్లు. నేను గత కొన్నేళ్లుగా బోన్ మారో క్యాన్సర్ తో బాధపడుతున్నాను. దీని వల్ల తరచూ మూత్రానికి వెళ్లటం, మలబద్ధకం, ఆకలి మందగించటం, శరీరం నీరసంగా ఉండటం వంటి సమస్యలు వెంటాడాయి. క్యాన్సర్ కు కీమోథెరపీ, రేడియేషన్ చికిత్సలు చేయించుకున్నాను. ఇక మున్ముందు ఎలా అనే ఆందోళన వేధించేది. ఈ సమయంలోనే సిరిధాన్యాలు, వాటి విలువల గురించి డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారి అవగాహన సదస్సుల గురించి తెలిసింది. అద్భుతమైన పదార్థాలతో కూడిన ఈ ఆహారంతో క్యాన్సర్ ను జయించవచ్చంటున్న ఆయన చెప్పిన మాటలు నాకు ధైర్యాన్ని ఇచ్చాయి. వారు సూచించినట్లుగా సిరిధాన్యాలు, కషాయాలను వాడుతున్నాను. కోల్పోయిన శక్తి తిరిగి వచ్చినట్లు అనిపిస్తోంది. మలబద్ధకం, మూత్ర సమస్య, ఆకలి లేకపోవటం వంటి సమస్యలు తగ్గాయి. త్వరలో పూర్తిస్థాయిలో క్యాన్సర్ ను కూడా జయిస్తానన్న నమ్మకం కలిగింది.



థైరాయిడ్ లెవెల్స్ తగ్గాయి

నేను గత కొన్నేళ్లుగా మధుమేహం, థైరాయిడ్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నాను. మంచి ఆహారంతో ఈ ఆరోగ్య ఇబ్బందులను తగ్గించడం ఎలా అని ఆలోచిస్తున్న సమయంలో నాకు సిరిధాన్యాల గురించి తెలిసింది. రైతునేస్తం ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారిచే జరిగిన అవగాహన సదస్సుకి హాజరయ్యాను. గత 3 నెలలుగా సిరిధాన్యాల ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నాను. ఇంతకముందు HBA 1A లెవెల్స్ 8 గా ఉండేవి. ఇప్పుడు తగ్గింది. అలాగే గతంలో విద్యార్థులకు పాఠాలు బోధించే సమయంలో నీరసంగా అనిపించేది. త్వరగా అలసిపోయినట్లు అనిపించేది. కానీ సిరిధాన్యాల ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభించాక ఆరోగ్యం మెరుగుపడింది. ఉత్సాహంగా పాఠాలు చెప్పగలుగుతున్నాను. నీరసం అనిపించడం లేదు. థైరాయిడ్ లెవెల్స్ కూడా తగ్గాయి. సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సాధ్యమని ఈ మూడు నెలల్లో నాకు పూర్తి విశ్వాసం కలిగింది.

- షర్మిల, కేంద్రీయ విద్యాలయ ఉపాధ్యాయురాలు, హైదరాబాద్

రేపటి ఆరోగ్యానికి ప్రతిరోజు సిరిధాన్యాలు

సిరిధాన్యాలు అందరి ఆహారం. కేవలం అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారే కాదు.. ఆరోగ్యాన్ని పదికాలాల పాటు పదిలంగా కాపాడుకోవాలని అనుకుంటే సిరిధాన్యాల ఆహారం మంచి ప్రత్యామ్నాయం. ప్రస్తుతం రసాయనిక ఎరువులతో పండించిన బియ్యం, గోధుమలు తదితర పదార్థాలు తినటం వల్ల అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. సహజ పద్ధతుల్లో పండించిన సిరిధాన్యాలతో ఇలాంటి సమస్యలేవి ఉండవు. పైగా ఆరోగ్యాన్ని కావాల్సిన పోషకాలన్నీ వీటిలో ఉన్నాయి. సిరిధాన్యాలు రోజు తినటం వల్ల ఆధునిక రోగాల బారిన పడకుండా మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చు. ఇదే నమ్మకంతో మేము దేశీయ ఆహారంవైపు మళ్లాం. సిరిధాన్యాలపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పిస్తు డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారు సమాజానికి ఎంతో సేవ చేస్తున్నారు.

- మల్లిఖార్జున్, హైదరాబాద్
వెంకటరావు, హైదరాబాద్

సామలు, అరికలతో రక్తహీనత నుండి విముక్తి పొందాను

సీఏ విద్యార్థినిని. గత కొంతకాలంగా నీరసంగా ఉండటంతో పరీక్షలు చేయించాను. హీమోగ్లోబిన్ తక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది. సిరిధాన్యాలతో రక్తహీనత తొందరగా తగ్గుతుందని తెలుసుకున్నాను. నెల రోజుల పాటు సామలు, అరికెలతో చేసిన ఆహారం తీసుకున్నాను. ఆ తర్వాత మళ్లీ పరీక్ష చేయించాను. గతంలో పది శాతంగా ఉన్న హీమోగ్లోబిన్ 13.5 శాతానికి పెరిగింది. సిరిధాన్యాల ఆహారంగా చాలా బాగుంది. ముఖ్యంగా పోషక లేమితో బాధపడే మహిళలకు ఈ ఆహారంతో పూర్తి స్థాయి పోషకాలు అందుతాయి.

- స్నేహ, హైదరాబాద్



బి.పి., షుగర్ నుండి విముక్తి పొందాను


జి. వెంకటరమణ
మహబూబ్‌నగర్

నేను గత కొంతకాలంగా బి.పి., షుగర్ వ్యాధితో తీవ్రమైన బాధపడ్డాను. అందుకు మందులు కూడా వాడుతుండేవాడ్ని. మిత్రుల సూచన మేరకు ఖాదర్ గారి మీటింగ్‌లకు హాజరై వారు సూచించిన 'సిరి' ధాన్యాలు గత 5-6 నెలల నుండి ఆహారంగా తీసుకుంటున్నాను. ఒక నెల నుండి కషాయాలు కూడా వాడుతున్నాను. బి.పి., షుగర్ తగ్గింది. ఇప్పుడు మందులు వాడటం కూడా మానేశాను. ఖాదర్ గారికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాను.

బరువు తగ్గాను

నా వయస్సు 55 ఏళ్లు. మధుమేహం, గుండె సమస్యలతో బాధపడుతున్నాను. చాలా మంది డాక్టర్లను కలిశాను. బరువు తగ్గడానికి చాలా ప్రయత్నాలు చేశాను. కానీ ఆశించిన ప్రయోజనం కనిపించలేదు. సిరిధాన్యాల గురించి తెలిసిన తర్వాత వాడటం మొదలు పెట్టాను. ఇంతకముందుకి ఇప్పటికీ ఆరోగ్యం బాగైంది. మధుమేహం నెమ్మదిగా నియంత్రణలోకి వస్తోంది. బరువు కూడా తగ్గాను.

- *నయీమ్, తాడేపల్లి, విజయవాడ*

ఆరోగ్యం మెరుగుపడింది

నాకు డయాబెటిస్ ఉంది. రెండు నెలల నుంచి సిరిధాన్యాలను ఉపయోగిస్తున్నాను. ఇంతకముందు త్వరగా ఆకలి అయ్యేది. ఎక్కువగా దాహం వేసేది. సిరిధాన్యాలు వినియోగించడం మొదలుపెట్టాక ఆరోగ్యం మెరుగుపడింది. అతి మూత్రం, ఆకలి, దాహం తగ్గాయి. నీరసం తగ్గింది. చాలా బాగుంది.

- *చంద్రశేఖర్, మియాపూర్, హైదరాబాద్*

సిరిధాన్యాలు అద్భుతమైన అహారం

నా వయసు 50 ఏళ్ల. నాకు మధుమేహం ఉంది. గత 5 ఏళ్లుగా సిరిధాన్యాల ఆహారం తీసుకుంటున్నాను. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ సాధారణ స్థాయిలోనే ఉంటున్నాయి. మందులు పూర్తిగా మానేశాను. ఎలాంటి ఇబ్బంది అనిపించడం లేదు. ఇప్పుడు నేను పూర్తి ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. నా అనుభవంలో మధుమేహం, బీపీ, అధిక కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలతో బాధపడే వారికి సిరిధాన్యాలు అద్భుతమైన అహారం.

- *భాను ప్రసాద్, గుంటూరు*







చిరుధాన్యాల ప్రాసెసింగ్ - విలువ జోడించడం

చిరుధాన్యాలు : సజ్జ, కొర్ర, రాగి, అరికలు, సామలు, వరిగలు, ఊదలు వీటన్నింటికి అదనపు విలువ జోడించాలి.

చిరుధాన్యాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- గ్లూటెక్ ఉండదు
- అధిక పీచు
- మధుమేహవ్యాధిగ్రస్తులకు మంచి ఆహారం
- ఖనిజాలు అధికం
- పలు ప్రయోజనాలు కల్గించే ఆహారం
- జీవన విధాన రోగాలకు మంచి ఆహారం

తక్కువ వినియోగానికి కారణాలు

- ముతకరకం, రంగు, ఆకారం
- ప్రాసెసింగ్ కష్టం
- బీదవారి ఆహారం ఇంట్లో
- ప్రెస్టిజ్ తక్కువ
- మృదుధాన్యాలకు ప్రభుత్వ సబ్సిడీ లభించడం
- మార్కెట్లో ఉపయోగానికి సిద్ధంగా ఉన్న లేక సులభంగా వండుకొనే ఆహార పదార్థాలు లభించకపోవడం

చిరుధాన్య వినియోగం - మారుతున్న పరిస్థితి

- పెరుగుతున్న జాతీయ జనాభా
- ప్రజలలో ఆరోగ్యం పట్ల ఆసిక్త, అవగాహణ పెరగడం
- ఉప్పొంగుతున్న వినియోగం
- చలనం లేని ఉత్పత్తి
- ఉత్పత్తి కొరత
- అధిక ధరలు
- దిగుమతి అవకాశం

విలువ చేకూర్చే సరఫరా గొలుసు

- అద్భుత ఆహార ఉత్పత్తులను చిరుధాన్యాల నుండి తయారు చేయవచ్చు.

విలువ చేకూర్చే సరఫరా గొలుసులో ఉండేవి

- విత్తన సరఫరాదారు (విత్తన ఉత్పత్తి) - నాణ్యత, స్వచ్ఛత
- గింజల ఉత్పత్తిదారుడు
- పంటకోత
- నిల్వ
- హాండ్లింగ్, రవాణా
- ఉత్పత్తులుగా ప్రాసెస్ చేయడం
- మార్కెటింగ్

మిల్లింగ్

- పైలట్ స్థాయిలో అనుకూలమైన మార్పులతో రైస్ మిల్లింగ్ యంత్రాలతో చిరుధాన్యం పొట్టు తీయడం
- సెంట్రిఫ్యూగల్‌షెల్లర్‌తో పొట్టు తీయాలి
- సమాంతర ఎమరికోన్ యకార్డింగ్‌లో పొట్టు తీసిన పదార్థం నుండి తవుడు తొలగించాలి.
- పొట్టు, తవుడు రెండు కలిసి (విత్తనంపై పొర పదార్థం) చిరుధాన్యంలో 26% ఉంటాయి.

ఫ్లేకింగ్

- ఈ ప్రక్రియలో గింజలను నీటిలో నానబెట్టి, ఉడికించి గింజలను బలంగానొక్కాలి.
- గింజలను వాటికి సమానమైన నీటిలో నానబెట్టి, ఉడకబెట్టి లేదా వేయించి పిండిపదార్థాన్ని జిగురుగా మార్చి 18% తేమ ఉండేలా ఆరబెట్టి, కండిషన్ చేసి, పొట్టు తొలగించి, ఎడ్జిరన్నర్ ద్వారా పంపి పొరలు/పెచ్చులు/చెక్కులుగా తయారు చేయాలి.
- మందమైన పెచ్చులు/పొరలను నూనెలో వేయించి లేదా పెనంపై కాల్చి దీనిని ఉడకబెట్టి, సీజనింగ్ చేసి ఉప్పిట్టుగా ఉపయోగించవచ్చు.
- విలువ జోడించడానికి వీటిని కావలసిన పదార్థాల పూత పూయొచ్చు.
- నీటిలో నానబెట్టడం వలన జీర్ణశక్తి నెమ్మదవుతుంది కనుక ఈ అంశాన్ని పరిశ్రమ స్థాక్ష్మిఇలో డయాబెటిక్ ఆహార పదార్థాలను తయారు చేయడానికి అవకాశంగా తీసుకోవచ్చు.



ప్రైమరీ ప్రాసెసింగ్

- పైపొట్టు తొలగించే టెక్నాలజి అందుబాటులో ఉంది.
- పైపొట్టు తొలగించే యంత్రం తయారు చేయడం సాధ్యం
- మొత్తం గింజల పిండి
- పొట్టు తీసిన గింజల పిండి
- ముతక రవ్వ
- సెమోలినా

సహజంగా ప్రాసెస్ చేసిన పదార్థాలు

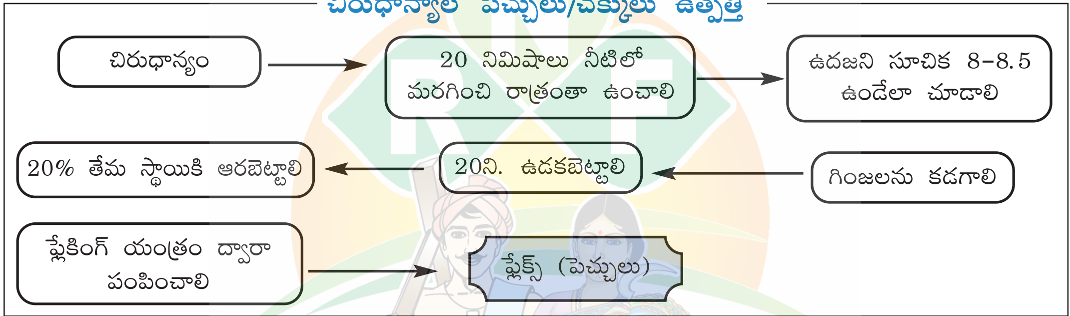
- పులిసిన పిండి, రవ్వ
- మొలకెత్తిన గింజల రవ్వ, పిండి
- ఆటోక్లేవ్ చేసిన రవ్వ, పిండి
- అనేక చిరుధాన్యాల పిండి మిశ్రమం

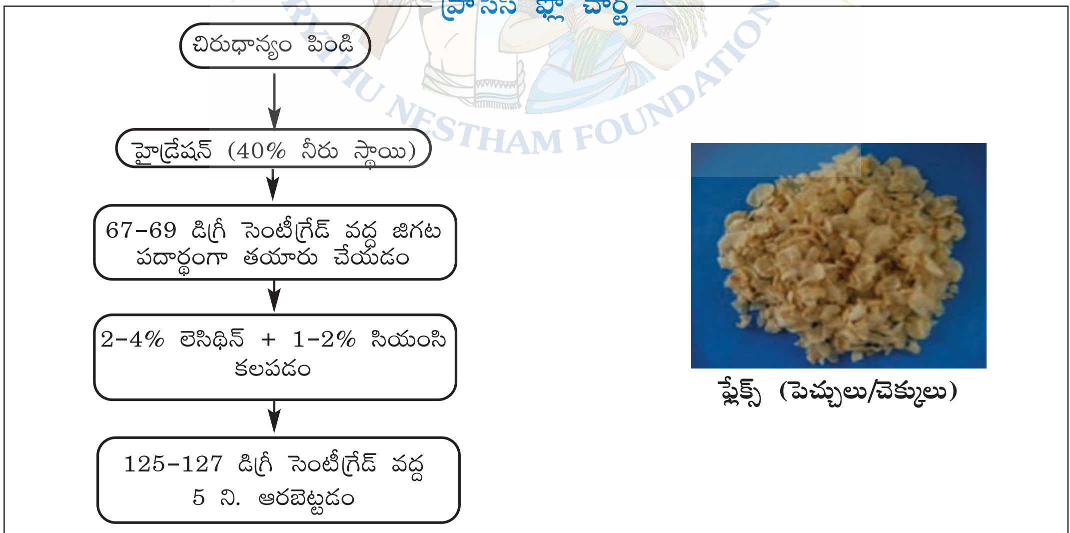
మరాడించడం (మిల్లింగ్)

- బియ్యం మరాడించే యంత్రాలతో పొట్టు తీయవచ్చు.
- సెంట్రి ఫ్యూగల్ షెల్లర్‌లో ఊక తొలగించవచ్చు.
- ఊక తొలగించిన పదార్థాన్ని హారిజాంటల్ ఎమరీకోన్‌లో తవుడు తొలగించవచ్చు.

ఫ్లేకింగ్ (పెచ్చులు, చెక్కులు)

- మందమైన చెక్కులను నూనెలో వేయించి లేక నూనె లేకుండా వేయించి ఉడకబెట్టి ఉప్పట్టు (ఉప్పుపిండి) తయారు చేస్తారు.
- పెచ్చులు/చెక్కులు విలువ పెంచడానికి కావలసిన పదార్థాలను కలుపవచ్చు.
- పరిశ్రమ స్థాయిలో వీటిని మధుమేహవ్యాధిగ్రస్తులు ఆహారం తయారీకి ఉపయోగించవచ్చు.

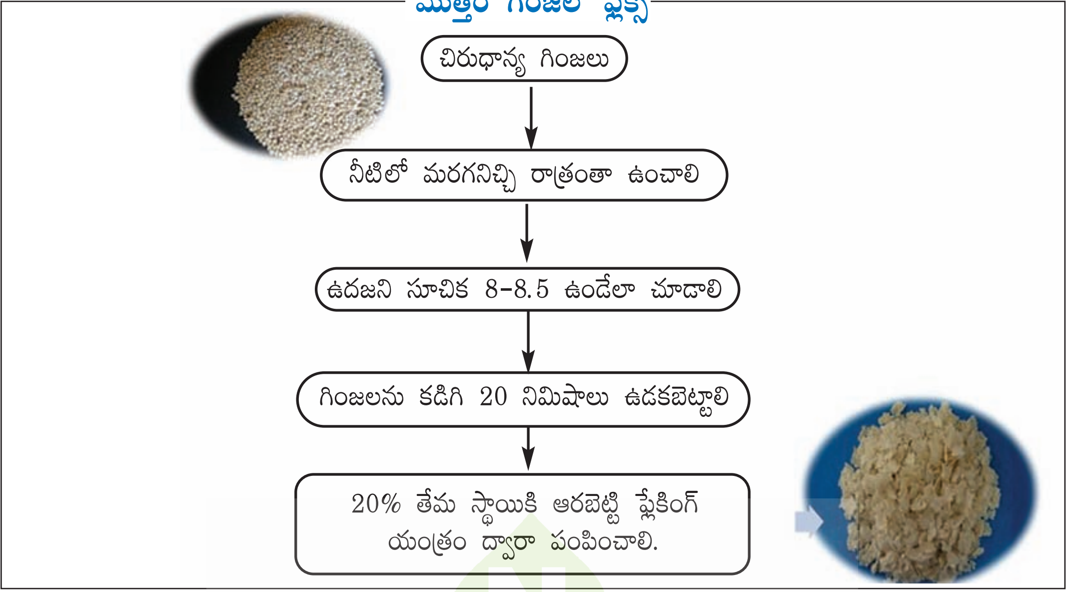




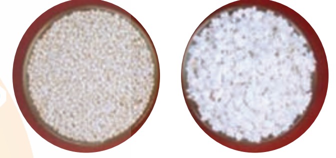

ఫ్లేక్స్ (పెచ్చులు/చెక్కులు)



మొత్తం గింజల ఫ్లేక్స్



పేలాలు, విలువ జోడించిన పేలాల ఉత్పత్తులు


మొత్తం గింజలు, పేలాల గింజలు

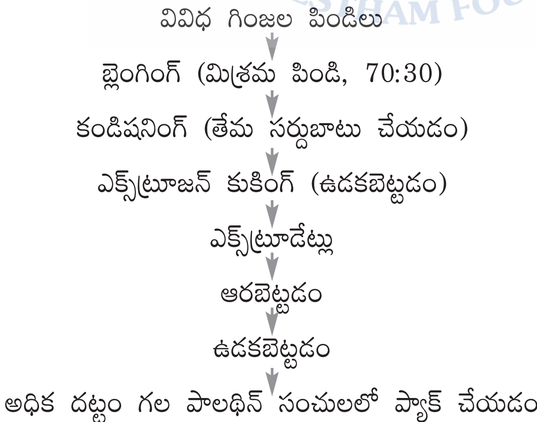
- గింజలను 16% తేమ శాతం వచ్చిన తర్వాత 230 డిగ్రీ సెంటీగ్రేడ్ వద్ద నిమిషంలో కొంచెంసేపు బయలు పరచాలి.
- పేలాల తయారీకి ప్రత్యేక రకాలు కావాలి.
- కొన్ని రాష్ట్రాలలో జొన్న, చిరుధాన్యాల పేలాను మార్కెట్ చేస్తున్నారు.

చిరుధాన్యాలతో తయారు చేసిన సంప్రదాయ చిరుతిండ్లు

- పేలాల గింజలు
- లడ్డు
- చుడవా
- నమక్‌పర్
- బర్ఫి
- పాయసం
- మురుకులు
- పునుగులు
- పప్పుచెక్కలు
- తీపి పాల తాలికలు



ఎక్స్‌ట్రూజన్ ప్రక్రియ







జొన్న, సజ్జ, రాగి, కొర్ర, సామలు, అరికెలు, వరిగ, ఊదలు చాలా చిన్నగా ఉండే ఆహారధాన్యాలు. వీటినే తృణధాన్యాలు అంటాం. ఇవి మన తాతముత్తాతలు అంటే పాత తరాలవారు వీటినే ఆహారంగా తీసుకొని ఆరోగ్యంగా జీవించారు.



చిన్నతరహా పరిశ్రమగా చిరుధాన్యాల ప్రాసెసింగ్

ఇటీవలి కాలంలో ప్రజలలో ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ పెరగటం వలన నాణ్యమైన ఆహార పదార్థాలైన తృణధాన్యాల పట్ల ఆసక్తి పెరుగుతుంది. కాని అన్ని రకాల తృణధాన్యాలు నేరుగా ఆహారంగా తయారు చేయటం కుదరదు. అంతేకాకుండా పాతకాలపు ఆహారపదార్థాలను నేటితరం వారు తినలేరు కూడా. అందువలన తృణధాన్యాలను ప్రాసెస్ చేసి అధిక ఆహార పదార్థాల తయారీకి అనుకూలంగా మారిస్తే వినియోగం గణనీయంగా పెరుగుతుంది. ఈ ఆలోచనలతో తృణధాన్యాలపై పొట్టును తొలగించే యంత్రాలు, పిండి చేసే యంత్రాలు, అటుకులు, పేలాలు తయారు చేసే పరికరాలు అభివృద్ధి చేశారు. అంతేకాకుండా ప్రాసెస్ చేయబడిన తృణధాన్యంలో లేదా పిండిలో అనేక ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసే పద్ధతులు కూడా రూపొందించటం జరిగింది.

జొన్న అన్నం, పేలాలు, పునుగులు, జొన్న రవ్వతో ఇడ్లీ, ఉప్మా, కిచిడి, సంగటి, బిర్యానీ, పాయసం, జొన్న రొట్టెలు, దోశలు, నూడిల్స్, లడ్డూలు, పకోడీలు, వడియాలు వంటి అనేక రకాల జొన్న ఆధారిత ఆహార ఉత్పత్తులు, కొర్ర దోశ, బజ్జి, వడ, మురుకులు తయారీవిధానం, సామల కిచిడి, పాయసం, ఇడ్లీ, రాగి రొట్టెలు, రాగి, సజ్జలతో తయారు చేసే అనేక ఆధునిక ఉత్పత్తుల తయారీ పద్ధతులను రూపొందించటం జరిగింది. అదేవిధంగా ఎక్స్‌ట్రూడెడ్ ఉత్పత్తుల తయారీ కూడా జరుగుతుంది. కాని ఈ ఉత్పత్తులన్నింటినీ అన్ని తృణధాన్యాల ప్రాసెసింగ్ పరిశ్రమలో తయారైన పొట్టు తొలగించిన తృణధాన్యాలు, వాటి పిండి నుండి తయారు చేస్తారు. అందువలన తృణధాన్యాలపై పొట్టు తొలగించి, పిండి తయారు చేసే పరిశ్రమలు ప్రారంభించటం స్వయం ఉపాధికి చక్కటి మార్గం.

మార్కెటింగ్ విధానం

పొట్టు తీసిన తృణధాన్యాలను 25 కిలోల పరిమాణంలో గోనె సంచులలో ప్యాక్ చేస్తారు. పిండిగా చేసిన తృణధాన్యాలను నేరుగా వినియోగదారులకు చేరేలా కిలో, అరకిలో పరిమాణంలో ప్లాస్టిక్ పౌచ్‌లలో ప్యాకింగ్ చేయాల్సి ఉంటుంది. పొట్టు తీసిన తృణధాన్యాన్ని, తృణధాన్యపు పిండిని కిరాణా షాపులు, సూపర్ మార్కెట్ల ద్వారా వ్యక్తిగత వినియోగదార్లకు అమ్మకాలు చేయాల్సి ఉంటుంది. పరిశ్రమలలో ముడి పదార్థంగా వాడే వారికి, మార్కెటింగ్ వ్యక్తుల ద్వారా నేరుగా ఆయా పరిశ్రమలకు అమ్ముకోవాల్సి ఉంటుంది.



బుచ్చితో 'సిరి' బియ్యం



సిరిధాన్యాల నుంచి బియ్యం తయారీలో సులభ మార్గం 'బుచ్చి పద్ధతి'. సిరిధాన్యాలను మరపట్టడానికి యంత్రాలు అవసరం లేదు. మిక్సీ ఉంటే చాలు. ఒక మనిషి రోజుకు 20 కిలోల వరకు సిరిధాన్యాల నుంచి బియ్యం తయారు చేసుకోవచ్చు. మిక్సీ వేగాన్ని తగ్గించాలి.

చిరు (సిరి) ధాన్యాల ఆహారం ఆరోగ్యదాయకమన్న స్పృహ తిరిగి మేలుకొంటున్న తరుణంలో చిరుధాన్యాలను పప్పుధాన్యాలతో కలిపి మిశ్రమ సాగు చేసే రైతుల సంఖ్య తెలుగునాట అంతకంతకూ పెరుగుతోంది. అయితే శుద్ధి యంత్రాల ధరలు అందుబాటులో లేక పండించిన రైతులు నానా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఖరీదైన యంత్రాలతో పని లేకుండానే, కేవలం మిక్సీతోనే ఇంటిపట్టున మహిళలు శుద్ధి చేసుకోగలిగిన సులువైన పద్ధతి ఇప్పుడు అందుబాటులోకి వచ్చింది.

జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలు ఈ మూడు రకాల చిరుధాన్యాలను కంకుల నుంచి రాలగొట్టి సమకూర్చుకుంటే చాలు. వాడకానికి సిద్ధమవుతాయి. గింజలపైన పొట్టు ఉండదు. కాబట్టి వీటికి ప్రాసెసింగ్ సమస్య లేదు. అయితే కొర్రలు, అండుకొర్రలు, సామలు, ఊదలు, అరికలు వంటి చిరుధాన్యాల (సిరిధాన్యాల) సంగతి కొంచెం భిన్నంగా ఉంటుంది. వీటి ధాన్యం నూర్పిడి చేసిన అనంతరం బియ్యం పొందాలంటే ప్రాసెసింగ్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ధాన్యం పైన పొట్టును తొలగిస్తే .. తినడానికి వీలయ్యే చిరుధాన్యాల బియ్యం సిద్ధమవుతాయి. సంప్రదాయకంగా ఈ ధాన్యాన్ని తిరగలి (ఇసుర్రాయి)లో ఇసిరి, తర్వాత రోట్లో దంచుకొని, చెరిగి బియ్యాన్ని సిద్ధం చేసుకోవటం ఆనవాయితీ. అయితే ఇది అధిక శ్రమ, సమయంతో కూడిన పని. అందువల్లనే ఆరోగ్యదాయకమైనప్పటికీ సిరిధాన్యాలు కాలక్రమంలో కనుమరుగయ్యాయి.



రైతుకు ఏడాది పొడవునా ఆదాయం

సిరిధాన్యాలను సాగు చేసే చిన్న, సన్నకారు రైతులు రూ. లక్షలు వెచ్చించి యంత్రాలను ఏర్పాటు చేసుకొని ముడి సిరిధాన్యాలను శుద్ధి చేసుకోలేరు. గంపగుత్తగ వ్యాపారులకు తక్కువ ధరకే అమ్మేసుకుంటారు. అయితే, మిక్సీతోనే ఇంటిపట్టున అవసరం మేరకు రోజుకు 20 కిలోల చొప్పున సిరిధాన్యాల బియ్యం తయారుచేసుకోగలిగే ఈ సదుపాయం వల్ల, వారు అవసరమైనప్పుడు, ఇతర వ్యవసాయ పనులు లేనప్పుడు ఈ పని చేసుకుంటారు. సిద్ధమైన బియ్యాన్ని తాము తినటంతో పాటు గ్రామస్థులకు, స్థానిక మార్కెట్లలోనూ ఏడాది పొడవునా అమ్ముకొని మంచి నికరాదాయం పొందడానికి అవకాశం కలుగుతుంది. ఎక్కువ ఎకరాల్లో పండించే రైతులైనా బుచ్చి పద్ధతిలో చిరుధాన్యాలను శుద్ధి చేయడం ద్వారా తన గ్రామంలోనే మహిళలకు నీడపట్టున పని కల్పించడానికి కూడా ఇది నిస్సందేహంగా ఉపకరిస్తుంది.





మిక్సీతో సిరిధాన్యాల బియ్యం తయారీ పద్ధతి

1. పుల్లలు, మట్టిగడ్డలు లేకుండా శుభ్రం చేసిన ముడి సిరిధాన్యాలను సిద్ధం చేసుకుని.. 5-6 గంటల పాటు నానబెట్టాలి (ఇసుక నీటి అడుగుకు చేరుతుంది).
2. నానిన ముడి సిరిధాన్యాలను తీసి గచ్చు మీద ఎండబెట్టాలి. 1-2 రోజులు ధాన్యంలో తేమ పూర్తిగా పోయే వరకు ఎండబెట్టాలి. సరిగ్గా ఎండకపోతే బూజు వస్తుంది. బాగా ఎండిన ధాన్యం 2-3 ఏళ్లయినా నిల్వ ఉంటుంది. అవసరమైనప్పుడు బియ్యం చేసుకొని తినొచ్చు.
3. మిక్సీ జారు ఎత్తులో మూడొంతుల వరకు ముడి సిరిధాన్యాలను పోసి మూత పెట్టాలి. నిండుగా పోయకూడదు.
4. మిక్సీ స్విచ్ జీరోలో ఉంటుంది. దీన్ని 1 ఉన్న వైపు తిప్పకూడదు. కొంచెం వెనక్కి (పల్స్ వైపు) తిప్పీతిప్పనట్లు తిప్పి కొద్ది సెకన్లలో వదిలెయ్యాలి. ఇలా సుమారు 50 సార్లు అనాలి. తర్వాత జారు మూత తీసి ధాన్యాన్ని చెరగాలి. కొంతమేరకు పొట్టు పోతుంది. మళ్లీ జార్‌లో పోసి మళ్లీ 30 సార్లు అదేమాదిరిగా చేసి చెరగాలి.
5. తర్వాత జల్లెడ పట్టాలి. అప్పటికీ పొట్టు ఊడని ధాన్యం పైకి తేలుతుంది. ఆ ధాన్యాన్ని తీసి మళ్లీ మిక్సీ జార్‌లో పోయాలి.
6. ఇలా.. ఇంట్లో అయితే ఒక మిక్సీతో చిరుధాన్యం బియ్యాన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు. వాణిజ్య సరళిలో చేయాలనుకునే వారు 10 మిక్సీలతో మహిళా కూలీల ద్వారా శుద్ధి చేయించి, విక్రయించవచ్చు. ఏడాది తిరగకముందే పెట్టుబడిని తిరిగి రాబట్టుకోవచ్చు.
7. సాధారణంగా 3 రకాల యంత్రాలను సిరిధాన్యాల శుద్ధికి వాడతారు. ఇందులో 20% వరకు నూకలు వస్తాయి. మిక్సీ పద్ధతిలో 2-3% కన్నా ఎక్కువ నూక రాదు. నూకను కూడా ఉప్మా, పొంగలి, జావ తయారీకి వాడుకోవచ్చు.





సాగుదాం... చిరు(సిరి)ధాన్యాల దిశగా...

మంచి ఆహారపు అలవాట్లే మనిషి ఆరోగ్య రహస్యం. ఎన్నో పోషక విలువలు కలిగిన చిరుధాన్యాలను ప్రజలు మర్చిపోయారు. దాని పర్యవసానంగా మానవులు ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలతో సతమతమవుతున్నారు. ఎక్కువ కాలం బ్రతకడం కన్నా ఎక్కువ ఆరోగ్యంతో బ్రతకడమనేది ఆవశ్యమని ఇప్పుడిప్పుడే అందరికీ అవగాహన కలుగుతుంది. మంచి ఆహారం, అంతకుమించి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం దొరకడం చాలా కష్టమైపోతుంది. సమాజానికి ఆరోగ్య భద్రతతోపాటు రైతుకు ఆర్థిక భద్రతనందించడంలో చిరుధాన్యాల పాత్ర గణనీయమైంది. జనానికి ఆరోగ్య స్పృహ పెరిగిన కారణంగా అందరి దృష్టి ఇప్పుడు చిరుధాన్యాలవైపు మళ్ళింది. ప్రభుత్వ విధానాలు కూడా ఈ దిశలో అమలయితే రైతాంగం 60 ఏళ్ళనాటి వ్యవసాయ పద్ధతులను తిరిగి ఆచరిస్తారు. ప్రజలకు విషాహారం తినవలసిన అగత్యం తప్పుతుంది.

మానవుడు పండించిన మొదటి పంటలలో చిరుధాన్యాలు ప్రధానమైనవి. వీటిని తక్కువ నీటితో, రసాయన ఎరువులు, పురుగు మందులు అవసరం లేకుండా సహజంగా పండించవచ్చు.

వరి, గోధుమలాగే చిరుధాన్యాలు గడ్డిజాతికి చెందిన గింజలు. ఇవి ఆకారంలో వరి, గోధుమ గింజలకంటే చిన్నగా, గుండ్రంగా ఉంటాయి.

భారతదేశంలోని 141.0 మిలియన్ హెక్టార్ల సాగు విస్తీర్ణంలో, 177 జిల్లాలకు పైగా విస్తరించిన 85.0 మిలియన్ హెక్టార్లు వర్షాధార ప్రాంతమే. ఇది దేశంలోని మొత్తం సాగు విస్తీర్ణంలో సుమారు 60% ఆక్రమిస్తుంది. దేశంలోని మొత్తం ఆహారధాన్యాల ఉత్పత్తిలో 44% వర్షాధార వ్యవసాయం నుండే లభిస్తుంది. 75% అపరాలు, 90% పైగా జొన్న, చిరుధాన్యాలు, వేరుశనగ వర్షంలేని, సగం వర్షమున్న ప్రాంతాల నుండే ఉత్పత్తి అవుతున్నాయి. అర్థశతాబ్దం అశ్రద్ధ తర్వాత కూడా, వర్షాధార ప్రాంతాలు సుమారు 50% మొత్తం గ్రామీణ రైతులకు జీవనాధారం కల్పిస్తూ, దేశంలోని 60% పశువులను పోషిస్తున్నాయి.

అనేకవేల సంవత్సరాల నుండి చిరుధాన్య క్షేత్రాలు జొన్న, సజ్జ, కొర్ర, సామలు, అరికెలు, ఊదలుతో పాటు అపరాలు (కంది, అలసంద, చిక్కుడు, పెసర, మినుము), నూనెగింజలు (నువ్వులు, కుసుమ, ఆవాలు, నైజర్) ఉత్పత్తి చేస్తున్నాయి. అందువలన, అవి భవిష్యత్‌లో భారతదేశానికి అవసరమయ్యే ఆహార, సాగు భద్రత కవసరమైన అసాధారణ ఆహార వ్యవస్థనుత్పత్తి చేస్తున్నాయి.

చిరుధాన్యాల ఉత్పత్తికి అతికొద్ది నీరు అవసరం. ప్రస్తుతం పాలసీ ప్రోత్సాహకాలున్న సాగు నీటిలో పండించే వాణిజ్య సరుకుల పంటలతో పోలిస్తే చిరుధాన్య పంటలకు సాగు నీటిపారుదల అవసరం లేదు. చెరకు, అరటి వంటి పంటల సాగుకవసరమయ్యే వర్షపాతంలో 25% ఈ పంటల సాగుకి అవసరం. ఆవిధంగా వాటి సాగుకి, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను సాగు నీరు, విద్యుచ్ఛక్తి కొరకు డిమాండ్ చేయవలసిన అవసరమే ఉండదు.

చిరుధాన్య పంటలను వివిధ పర్యావరణ పరిస్థితులలో 15 సెం.మీ. లోతుకి తక్కువగా ఉన్న భూములలో సాగు చేయవచ్చు. వీటి సాగుకి సారవంతమైన భూములవసరం లేదు. అందుకే విస్తారంగా ఉన్న మెట్ట భూముల్లో వీటి సాగు ఒక వరం. వీటిని సంవత్సరం పొడవునా సాగు చేయవచ్చు.

చిరుధాన్యాల ప్రాముఖ్యత : జాతీయ సలహా మండలి (ఎన్‌ఏపి) ఇటీవలి కాలంలో చిరుధాన్యాలను ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ ద్వారా సరఫరా చేయాలని విధానపర నిర్ణయం తీసుకుంది. దీనికి అనేక కారణాలున్నాయి. చిరుధాన్యాలు అధిక పోషక విలువలు కలిగినవే కాక, ఆహార భద్రతా చట్టాన్ని అమలు చేయడం వల్ల సృష్టించబడిన ఖాళీని కూడా భర్తీ చేయగలవు. ఆహారం హక్కు చట్టం క్రింద అమలుపరిచే దేశవ్యాప్తంగా ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ ద్వారా సృష్టించబడే ఖాళీని పూర్తిగా భర్తీ చేయడానికి వరి, గోధుమల ప్రస్తుత నిల్వలు సరిపోవు. అనేక కారణాల వల్ల చిరుధాన్యాలను పబ్లిక్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ సిస్టంలో చేర్చడం మంచి నిర్ణయం. జొన్న, రాగి, సజ్జ, మొక్కజొన్న, బార్లీ, ఓట్స్, ఇతర తృణధాన్యాలు గింజ నాణ్యతలో వరి, గోధుమలను సరితూగలేకపోవచ్చు గాని పోషక విలువల పరంగా చూస్తే వీటిలో వరి, గోధుమల కంటే పోషక విలువలధికం. నిజానికి చిరుధాన్యాలను ప్రస్తుతం "న్యూట్రి సీరియల్స్"గా అభివర్ణిస్తున్నారు. అనేక చిరుధాన్యాలలో ప్రోటీన్లు గోధుమలతో సమానమైనప్పటికీ, విటమిన్లు, ప్రత్యేకంగా విటమిన్ బి, ఐరన్, భాస్వరం, ఇతర ముఖ్య సూక్ష్మపోషకాలు చిరుధాన్యాలలోనే అధికంగా ఉంటాయి. అంతేగాక వరి, గోధుమలకు ఇవి గ్లూటెన్ లేని ప్రత్యామ్నాయాలు. అందువలన ఇవి ఆమ్లగుణం కంటే క్షారగుణం కలిగి ఉంటాయి. అందువలనే చిరుధాన్యాలను దేశంలో అనేక ప్రాంతాలలో ప్రజలు, ప్రత్యేకంగా గ్రామీణ ప్రజలు ఆహారంగా వినియోగిస్తున్నారు. దురదృష్టకరమైన విషయమేమిటంటే ప్రభుత్వం గోధుమలు, వరి పంటలకి సబ్సిడీలధికంగా ఇస్తుండటం వలన చిరుధాన్యాలు ఆహార గొలుసు నుండి క్రమంగా కనుమరుగవుతున్నాయి. ప్రభుత్వాలు పట్టించుకోకపోయినప్పటికీ, సబ్సిడీలు లేకపోయినప్పటికీ చిరుధాన్యాలు, ముతక ధాన్యాల సాగు విస్తీర్ణం తగ్గుతున్నప్పటికీ ఇంకా సాగులో వున్నాయంటే ముఖ్యకారణం వీటిని పశువులకు, కోళ్ళకు దాణాగా ఉపయోగిస్తుండటం, పిండిపదార్థం, ఆల్కహాలిక్ బెవరేజ్ పరిశ్రమలలో ఎక్కువగా వినియోగించడమే కారణం.

ఈ పంటల ముఖ్య లక్షణమేమిటంటే వరి, గోధుమలు కంటే వీటి సాగుకు నీటి అవసరం తక్కువ గనుక వీటిని వర్షాధార భూముల్లో, సారహీన భూముల్లో కూడా పండించవచ్చు. ఈ పంట సాగుకనుకూలమైన అంశమేమిటంటే ఇవి శక్తిని, పోషకాలను జీవ పదార్థం, గింజలుగా మార్చడంలో అత్యంత సమర్థవంతమైనవి.




చిరుధాన్యాలు

 జొన్నలు	 సజ్జలు	 రాగులు
 వరిగలు	 కొర్రలు	 అరికలు
 సామలు	 ఊదలు	 అండుకొర్రలు

చిరుధాన్య పంటలు - వివిధ భాషల్లో వీటిపేర్లు

శాస్త్రీయ నామం	పెన్నిసెటం గ్లాకం	ఎల్యూసిన్ కోరకానా	సెటేరియా ఇటాలికా	పాస్పాలం స్క్రాబిక్యులేటం	పానికం మిలియేర్	ఎకినోక్లోవా కోలోన	సోర్గం బైకలర్	పానికం మిలియేసియం
ఇంగ్లీషు	పెరల్ మిల్లెట్	ఫింగర్ మిల్లెట్	ఫాక్స్‌టైల్ మిల్లెట్	కోడోమిల్లెట్	లిటిల్ మిల్లెట్	బార్న్‌యార్డ్ మిల్లెట్	సొర్గం	ప్రోసోమిల్లెట్
తెలుగు	సజ్జలు	రాగులు రాగిచోడి	కొర్ర	అరికెలు అరిక	సామ సామలు	ఊదలు కోడిసామ	జొన్న	వరిగలు
హిందీ	బాజ్రా	నాచని ముండువ మండిక మార్వా	కంగ్ని కాకుం రాల	కోడన్ కొద్ర	కుట్కి ఫవన్	జంగోర సాన్వ	జొవార్	చెనా
తమిళం	కంబు	కెజ్వారాగు కెల్వారాగు కెప్పాయ్ రాగి	తినాయ్	వరగు	సామాయ్	కుతిరవలి (కుజాయ్‌వాల్లి)	చోలం	పానివరగు
కన్నడం	సజ్జె	రాగి	నవనె	హర్క	సామై/సావె	ఊదలు	జోల	బరగు
మలయాళం	కంబం	పంజిపుల్లు	తైన	కూవరాగు	చామ	కవడపుల్లు	చోలం	పానీవరగు
మరాఠి	బాజ్రి	నగి /నాచ్ని	కంగ్/రాల	కొద్ర	సావ/హల్వి/వరి		జొవారి/జొందల	వరి
పంజాబి	బాజ్ర	మంథుల్ /మంథాల్	కంగ్ని	కొద్ర	స్వాంక్	స్వాంక్	జొవార్	-
గుజరాతి	బాజ్రి	నగ్లి/బావ్‌టొ	కొంగ్	కొద్ర	గజ్రో/కురి	జొవారి/జువర్		వరి
బెంగాలి	బాజ్ర	మార్వ	కామోన్	కోడొ	సామ	శ్యామ	జొవార్	-
ఒరియా	బాజ్ర	మండియా	కంగు/కంగం/కోర	కొడువ	సుమన్	కిర	జువార	చినా

ప్రస్తుత ఆధునిక పరిజ్ఞానంతోపాటు మెరుగైన పంట రకాలు, హైబ్రిడ్లతో సహా, అత్యధికంగా అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈ ప్రయోజనాలతోపాటు, సాగు నీటి పారుదల అందుబాటులో ఉన్న ప్రాంతాలలో వరి, గోధుమ వంటి పంటల దిగుబడులు ఒక స్థాయికి మించి ఏమాత్రం పెరగని ప్రస్తుత తరుణంలో చిరుధాన్యాలు, ముతక ధాన్యాల సాగును ప్రోత్సహించవలసిన అవసరముంది. భారతదేశంలో పెరుగుతున్న పోషకాహారం డిమాండ్ దృష్ట్యా వర్షాధార వ్యవసాయంలో విప్లవం సాధించాలంటే వ్యవసాయ పరిశోధన, ధరలను నిర్ణయించే విధానాలు ఈ చిరుధాన్యాల సాగుపై దృష్టి సారించాలి. నీటిని అత్యధికంగా వినియోగించుకునే వరి, గోధుమ పంటల సాగుకు ప్రత్యామ్నాయంగా చిరుధాన్యాలు, ముతక ధాన్యాల సాగు చేపట్టాలి. భూగర్భ జలాలను ఉపయోగించి సాగు చేసే ప్రాంతాలలో భూగర్భ జలాలు అంతరించి పోయి నేటి ధాన్యభాండాగారాలు రేపటి ఎడారులుగాకుండా శ్రద్ధతీసుకోవాలి.

పూర్వ కాలం నుండి భారతదేశంలో చిరుధాన్యాలు పండిస్తున్నారు. సుమారు 30 మిలియన్ల ఎకరాలలో వీటి సాగుని గమనిస్తే వీటి ప్రాముఖ్యత అర్థమౌతుంది. సాధారణంగా తక్కువ వర్షపాతమున్న ప్రాంతాలలో చిరుధాన్యాలను మిశ్రమ పంటలుగా సాగు చేస్తారు. మనదేశంలో సాగు చేసే చిరుధాన్య పంటలలో అధిక శాతం తక్కువ కాలపరిమితిగలవి. ఇవి 3-4 నెలల్లో కోతకొస్తాయి. ఇవి...

- పురాతన కాలపు పంటలు • అల్పవర్షపాత ప్రాంతాలు, కొండప్రాంతాలు, గిరిజన ప్రాంతాల్లో సాగు చేస్తారు.
- వివిధ వాతావరణ పరిస్థితులలో పండించడానికి అనుకూలం. నమ్మకమైన దిగుబడులనిస్తాయి.
- ప్రాంతీయ ఆహార, పోషక భద్రతనిచ్చే పంటలు
- వాతావరణ మార్పులను తట్టుకుంటాయి. ప్రత్యామ్నాయ ప్రణాళికకు అనువైన పంటలు.
- అధిక పోషకాలు గల గింజలు • పంటల వైవిధ్యం ఏర్పడుతుంది.
- పశువులకు నాణ్యమైన పశుగ్రాసాలు లభిస్తాయి. • రైతులకు అధిక ఆదాయం, మెరుగైన జీవనం లభిస్తాయి.

ఇటీవలి "ప్రపంచ ఆకలి సూచిక" 81 దేశాలలో భారతదేశం 64 వ స్థానంలో ఉన్నట్లు తెలిపింది. పిల్లల్లో పోషకాహార లోపం అధికంగా ఉన్న దేశాలలో భారతదేశం రెండవ స్థానంలో ఉంది. 1961 నుండి గత నాలుగు దశాబ్దాలుగా చిరుధాన్యాల సాగు విస్తీర్ణం 18 మిలియన్ హెక్టార్ల నుండి 9 మిలియన్ హెక్టార్లకు పడిపోయింది. (50 శాతం తగ్గుదల). ఈ సమయంలో చిరుధాన్యాల ఉత్పత్తి 8.8 మిలియన్ టన్నుల నుండి 7,2 మిలియన్ టన్నులకు పడిపోయింది. మిలియన్ల సంఖ్యలో కుటుంబ సభ్యులకు పోషకాహారం లభించడం లేదని ఈ గణాంకాలు సూచిస్తున్నాయి.

చిరుధాన్యాల ఆవశ్యకత : జీవచైతన్యం సజావుగా సాగడానికి మానవులు ఆహారం తీసుకుంటారు. సహజ వ్యవసాయ పద్ధతిలో పండించిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో శరీరానికవసరమైన పోషకాలన్నీ ఉంటాయి. రసాయన వ్యవసాయం చేపట్టక ముందు మానవులు సహజసిద్ధమైన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకునేవారు గనుక ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు. ఆ కాలంలో రోగాలు కూడా తక్కువే. కాని హరిత విప్లవ కాలంలో, తదనంతరం వ్యవసాయంలో రసాయన ఎరువులు, పురుగు మందుల వాడకం అధికం కావడంతో రసాయనాల అవశేషాలు భూమి, నీరు, గాలి, ఆహార ఉత్పత్తులలో మిగిలిపోవడం వల్ల అనేక సమస్యలుత్పన్నమయ్యాయి. పురుగు మందుల అవశేషాలున్న ఆహార ఉత్పత్తులను తినడం వల్ల మానవుల్లో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలుత్పన్నమయ్యాయి. పూర్వమెన్నడూ కనీవినీ ఎరుగని కొత్త ఆరోగ్య సమస్యలెదురవుతున్నాయి. డయాబెటిస్, బిపి, క్యాన్సర్, అల్సర్, ఎసిడిటి, ఆర్థ్రైటిస్, ఒబేసిటి, పార్కిన్సన్ సింద్రోమ్, అల్జీమర్స్ వంటి సుమారు 3 వేల రోగాలతో చిన్న పిల్లల నుండి ముసలి వారి వరకు సతమతమవుతూ హాస్పిటల్స్ చుట్టూ తిరుగుతూ నీళ్ళలా డబ్బులు ఖర్చు పెట్టవలసిన దుస్థితి దాపురించింది.

పెద్దపెద్ద రసాయన ఎరువులు, పురుగుమందులు, విత్తన కంపెనీల లాబీయింగ్ వల్ల రైతులు విషవలయంలో చిక్కుకుని దిక్కులేక వాటినే వాడుతూ ఒక వైపు సజీవమైన నేలను ధ్వంసం చేస్తూ, మరోవైపు విషపూరిత ఆహార ఉత్పత్తులను సమాజానికందిస్తూ, పెట్టుబడులు పెరిగి, గిట్టుబాటు ధరలు లభించక ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారు. రైతులు ఆర్థిక భద్రత, వినియోగదారులు ఆహార భద్రత, ఆరోగ్యభద్రతలేని సమాజంలో



జీవచ్ఛవాలుగా కాలం వెళ్ళదీస్తున్నారు. రైతు ఆరోగ్యకరమైన పంటలు పండిస్తేనే సమాజం నిశ్చింతగా ఉండగలుగుతుంది. సమాజం ఎంత ఆరోగ్యకరమైనదైతే భవిష్యత్తరాలకు అంతటి మెరుగైన సమాజాన్ని అందించగలుగుతాం. అలా జరగాలంటే రైతాంగం రసాయన ఎరువులు, రసాయన పురుగుమందులు వాడకుండా తక్కువ పెట్టుబడితో అధిక ఆదాయం పొందే ప్రకృతి హిత సాగు పద్ధతులనాచరించాలి. తక్కువ పెట్టుబడితో, తక్కువ వనరులతో రసాయన మందుల అవసరం లేకుండా, అత్యంత సహజంగా అధిక పోషకాలనందించే చిరుధాన్యాల సాగు రైతుకు ఆర్థిక భద్రతను, సమాజానికి ఆహార, ఆరోగ్యభద్రతలను అందించగలదు.

చిరుధాన్యాలను ఏ భూముల్లో పండించవచ్చు : అనేక చిరుధాన్యాలను అతితక్కువ సారవంతమైన భూముల్లో పండించవచ్చు. కొన్నింటిని ఆమ్లభూముల్లో, కొన్నింటిని చౌడుభూముల్లో సాగు చేయవచ్చు. సజ్జను ఇసుక నేలల్లో కూడా సాగు చేయవచ్చు. నిజానికి రాగిని చౌడు భూముల్లో కూడా సాగు చేయవచ్చు. వరి పంట పండని సమస్యాత్మక భూముల్లో కూడా ఊదలు పండుతాయి. సమస్యాత్మక భూములను సరిచేయడానికి కూడా అనేక చిరుధాన్య పంటలు సాగు చేస్తారు.

మెట్ట ప్రాంతాలలోని భూములు ఎక్కువగా సారం లేని భూములే. మెట్ట ప్రాంతాలలో వ్యవసాయాన్ని సుస్థిరపరచే పంటలు చిరుధాన్యాలే. పశ్చిమ ఆఫ్రికాలోని నిస్సార భూముల్లో కూడా పెరిగి దిగుబడులనిచ్చే సామర్థ్యం చిరుధాన్య పంటలకే ఉంది. ఇవి ఆఫ్రికాలో 74% ఉత్పత్తులను, ప్రపంచంలో 28% ఉత్పత్తులను అందిస్తున్నాయి. అందువలన చిరుధాన్య పంటలు సగటు వర్షపాతం 500 మి.మీ. కన్నా తక్కువ వున్న ప్రాంతాలలో, ఇసుక, ఆమ్ల నేలల్లో వర్షాభావ పరిస్థితులను తట్టుకుని దిగుబడులనివ్వగల సమర్థవంతమైన పంటలు.

చిరుధాన్య పంటలకు ఎలాంటి ఎరువులు వాడాలి? : మెట్ట భూముల్లో రసాయన ఎరువుల వాడకుండానే చిరుధాన్య పంటలు బాగా పెరుగుతాయి. అందువలన చిరుధాన్యాలను పండించే రైతులు పర్యావరణహిత పరిస్థితులలో పశువుల ఎరువునుపయోగించి వీటిని పండిస్తారు. ఇటీవలి కాలంలో రైతులు తమ పెరటిలో స్వయంగా తయారు చేసుకున్న వర్మికంపోస్టు తదితర జీవన ఎరువులను, పంటల పెరుగుదలను పెంచే పంచగవ్య, అమృతపాని మొదలగు వాటినుపయోగించి చిరుధాన్య పంటలను పండిస్తున్నారు.

చిరుధాన్యాల పంటల సరళి : సంప్రదాయ పద్ధతుల్లో పండించే చిరుధాన్య పంటలు కేవలం పంటలేకాక, ఈ చిరుధాన్య క్షేత్రాలలో జీవవైవిధ్యముంటుంది. ఒకే పొలంలో ఒకేసారి 6 నుండి 12 పంటలను సాగు చేస్తారు. దక్షిణ భారతదేశంలో పన్నెండు పంటల పద్ధతిలో చిరుధాన్య పంటలను అపరాలు, నూనెగింజల పంటలతో కలిపి సాగు చేస్తారు.

ఆహార భద్రత : వరి, గోధుమ వంటి పంటలు భారతదేశానికి ఆహారభద్రత అందిస్తే, చిరుధాన్యాలు ఆహారం, పోషకాలు, పశుగ్రాసాలు, పీచు, ఆరోగ్యం, జీవనాధారం, పర్యావరణం వంటి అనేక భద్రతలనందిస్తాయి.

అనేక చిరుధాన్య పంటల కాండాలను పశువులు ఇష్టంగా తింటాయి. అనేకసార్లు జొన్న, సజ్జ వంటి పంటలను పశుగ్రాసాలుగానే సాగు చేస్తారు.

పశుగ్రాసాలగానే కాక, చిరుధాన్య పంటలు పోషక నిలయాలుగా పోషక భద్రతనందిస్తాయి. చిరుధాన్యాలతో సహచర పంటలుగా పండించే కంది వంట చెరకుగాను, తోటకూర నార ఉత్పత్తికి ఉపయోగపడతాయి. సహచర పంటలుగా పండించే లెగ్యూమ్ జాతి పంటలు ఆకులను రాల్చి సహజ ఎరువుగా భూసారాన్ని వృద్ధి చేస్తాయి. ఆ విధంగా చిరుధాన్య పంటలు భూసారాన్ని ఉపయోగించుకోడమే కాకుండా భూమికి తిరిగి అందిస్తాయి.

వాతావరణ మార్పులను తట్టుకునే పంటలు : ప్రపంచం ఎదుర్కొంటున్న వాతావరణ సవాళ్ళను చిరుధాన్య పంటలే ఎదుర్కొని సమాధానమిస్తాయి. వాతావరణ మార్పుల వల్ల 3 సవాళ్ళు ఎదురవుతాయి. • 2-5 డిగ్రీ సెంటీగ్రేడ్ ఉష్ణోగ్రత పెరుగుదల • నీటి ఎద్దడి పెరుగుదల • తీవ్రమైన పోషక లోపాలు





ఈ సవాళ్ళనెదుర్కునే సామర్థ్యం చిరుధాన్యాలకు మాత్రమే ఉంది.

చిరుధాన్య పంటలకు వర్షాభావ పరిస్థితులను తట్టుకునే సామర్థ్యముంది కనుక అవి పెరుగుతున్న అధిక ఉష్ణోగ్రతలను తట్టుకోగలవు.

చిరుధాన్య పంటలు సాగునీటి పారుదల సౌకర్యం లేని ప్రాంతాలలో కూడా 200 మి.మీ. నుండి 500 మి.మీ. వర్షపాతమున్న, తక్కువ వర్షపాత ప్రాంతాలలో కూడా పెరుగుతాయి కనుక అవి నీటి ఎద్దడిని తట్టుకుని పెరగగలవు. ప్రతి చిరుధాన్య పంట అధిక పరిమాణంలో దజన్ల పోషకాల నిల్వగృహం. వీటిలో శరీరానికవసరమైన ప్రధాన సూక్ష్మ పోషకాలుంటాయి. కనుక అవి ప్రజలను పోషకలోపాల నుండి కాపాడతాయి.

ఇన్ని అద్భుత అంశాల కలయిక వల్లనే చిరుధాన్యాలను మాత్రమే 'అద్భుత గింజలు'గా వర్ణిస్తారు.

అదృశ్యమౌతున్న చిరుధాన్య పంటలు

ఈ పంటలకు ఇన్ని సుగుణాలు, సామర్థ్యాలు ఉన్నప్పటికీ, హరిత విప్లవ సమయం నుండి గత 5 దశాబ్దాలుగా వీటి సాగు విస్తీర్ణం తగ్గుతోంది. దీనివలన దేశ ఆహార, సాగు వ్యవస్థకు అసాధారణ నష్టం జరిగింది.

ఉదాహరణకు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని అనంతపూర్ జిల్లాలో ఆహారధాన్యాలనధికంగా సాగు చేసేవారు. సామ, వరిగ, కొర్ర వంటి తృణధాన్యాలు, జొన్న వంటి చిరుధాన్యాలు, అనేక అపరాలు, వరి వంటి పంటలను సాగుచేసేవారు. 1960ల ప్రారంభంలో మొత్తం సాగు విస్తీర్ణంలో 2/3 వ వంతు విస్తీర్ణంలో ఆహార ధాన్యాలను పండించేవారు. ఇటీవలి కాలంలో వేరుశనగ విస్తీర్ణం 4 రెట్లు పెరిగింది. 1960ల ప్రారంభంలో 2 లక్షల హెక్టార్ల కన్నా తక్కువగా సాగయ్యే వేరుశనగ విస్తీర్ణం 2010 నాటికి 8 లక్షల హెక్టార్లకు పెరిగింది. తృణధాన్యాల సాగు సుమారు పూర్తిగా అదృశ్యమైంది. చిరుధాన్యాల విస్తీర్ణం 90 శాతం పైగా తగ్గింది.

భారత వ్యవసాయరంగంలో చిరుధాన్య పంటల క్షీణతకు, తగ్గుదలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు రైతులకిచ్చే పంట రుణాలు, పంట బీమా పథకాలు తగ్గడమే ముఖ్య కారణం. విధానపర నిర్ణయాలు, ఆర్థిక ప్రోత్సాహకాల ద్వారా ఈ తగ్గుదలను వెంటనే ఆపకపోతే చిరుధాన్యలు భారత వ్యవసాయ భూముల నుండి వచ్చే 50 సంవత్సరాలలో పూర్తిగా కనుమరుగయ్యే అవకాశముంది. దీని వలన భారత ఆహార, సాగు పద్ధతులకు నష్టం కలిగించడమే కాకుండా, దేశ నాగరికతకు, పర్యావరణానికి పెనుముప్పు కాగలదు.

అందువలన భారతదేశంలో విధానాలు రూపొందించే తయారు చేసేవారు చిరుధాన్యాల సాగుపై వెంటనే దృష్టి సారించి చిరుధాన్యాలను సాగు చేసే రైతులకు అనుకూల వాతావరణం కల్పించే విధానాలు రూపొందించాలి.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- అందుబాటులో ఉన్న ధాన్యాలలో చిరుధాన్యాలు అతి తక్కువ అలర్జి కలిగించి, జీర్ణశక్తిని పెంచే ధాన్యాలు.
- చిరుధాన్యాలలోని నీటిలో కరుగని పీచు పదార్థం ట్రైగ్లిసరైడ్‌లను తగ్గిస్తుంది.
- చిరుధాన్యాలలో నరాల వ్యవస్థకు మంచి కలిగించే లెసితిన్ అధిక పరిమాణాలలో ఉంటుంది.
- చిరుధాన్యాలలో ఉండే మెగ్నీషియం మైగ్రైన్, అధిక రక్తపోటును, గుండెపోటులను తగ్గిస్తుంది.
- చిరుధాన్యాలు టైప్2 డయాబెటీస్‌ను తగ్గిస్తాయి.
- చిరుధాన్యాలలో జన్యుకోడ్ నిర్మాణానికి ముఖ్యమైన న్యూక్లిక్ యాసిడ్‌లలో ఉండే భాస్వరం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- చిరుధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకుంటే స్త్రీలలో మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు ఏర్పడటం, పిల్లల్లో ఆస్తమా సమస్యలు తగ్గుతాయి.
- మెనోపాజ్ తర్వాత స్త్రీలలో గుండె సమస్యలు, అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ మోతాదులను తగ్గించి చిరుధాన్యాలు లాభం కల్గిస్తాయి.
- చిరుధాన్యాలలో ఉండే బహుళ పోషకాలు కలిగిన లిగ్నాన్లు రొమ్ము క్యాన్సర్‌తో పోరాడి గుండె జబ్బులు రాకుండా కాపాడతాయి.

✦





అక్టోబర్ 7, 2018న ముప్పవరపు ఫౌండేషన్, రైతునేస్తం సంయుక్త నిర్వహణలో హైదరాబాద్‌లోని స్వర్ణభారత్ ట్రస్ట్‌లో జరిగిన ఐ.వి. సుబ్బారావు రైతునేస్తం పురస్కారాల ప్రదానోత్సవ కార్యక్రమంలో గౌరవ భారత ఉపరాష్ట్రపతి ఎం. వెంకయ్యనాయుడు గారి చేతులమీదుగా 'కృషిరత్న' పురస్కారంతో సత్కరించబడుతున్న స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త, ఆహార నిపుణులు డా॥ ఖాదర్ వలి